

ZABURZENIA DYSMORFICZNE CIAŁA (BODY DYSMORPHIC DISORDER) W PERSPEKTYWIE EGZYSTENCJALNEJ

Sylwia Stankiewicz

Streszczenie

Perspektywa egzystencjalna ujmuje zaburzenia dysmorficzne jako doświadczenia utraty relacji z ciałem, czasem i własną podmiotowością. Zjawisko to interpretowane jest nie tylko w kategoriach klinicznych, lecz jako forma egzystencjalnego oddzielenia, w której ciało przestaje być przestrzenią bycia-w-świecie, a staje się obiektem krytyki i lęku. Odwołując się do koncepcji Heideggera i Binswangerera oraz współczesnych badań fenomenologicznych (Craythorne, 2022; Matos i in., 2023; Oliveira i in., 2024), autorka wskazuje, że źródłem cierpienia w zaburzeniach dysmorficznych nie jest samo ciało, lecz relacja wobec niego – kształtowana przez wstyd, samokrytycyzm i brak uważności. Refleksja nad przemijaniem, rozumiana jako przyjęcie kruchości i zmienności ludzkiego istnienia, może otworzyć przestrzeń dla autentycznego kontaktu z własnym ciałem i poprawy jakości życia pomimo trwania zaburzenia.

Słowa kluczowe: dysmorfofobia; zaburzenia dysmorficzne ciała; podmiotowość; przemijanie, akceptacja

Przemijanie jest jednym z podstawowych wymiarów ludzkiego istnienia. Świadomość jego nieuchronności kształtuje sposób, w jaki człowiek odnosi się do siebie, swojego ciała i świata. Ciało stanowi podstawowy wymiar bycia-w-świecie, jednak w przypadku zaburzeń dysmorficznych (ang. Body Dysmorphic Disorder, BDD) przestaje być źródłem doświadczenia

egzystencjalnego, a staje się obiektem nieustannej krytyki, kontroli oraz lęku. Osoby cierpiące na dysmorfofobię doświadczają głębokiego napięcia pomiędzy obrazem siebie a światem zewnętrznym. W tym sensie przemijanie, jako biologiczny proces nieodwracalnych zmian, nabiera znaczenia egzystencjalnego. Celem niniejszego tekstu jest zaproszenie do przyjrzenia się temu, jak refleksja nad przemijaniem może otworzyć przestrzeń dla poprawy jakości życia pomimo obecności zaburzenia.

Egzystencjalne ramy rozumienia ciała

Filozofia egzystencjalna postrzega ciało jako przestrzeń spotkania człowieka ze światem. Heidegger (2005) określał człowieka mianem bytu-ku-śmierci (Sein-zum-Tode), dla którego świadomość przemijania stanowi warunek autentycznego istnienia. W zaburzeniach dysmorficznych ciała świadomość ta przybiera formę hiperrefleksyjności, tzn. osoba nieustannie obserwuje i ocenia własne ciało, a każda jego zmiana urasta do rangi egzystencjalnego zagrożenia. Percepcja ciała zostaje wypaczona, ponieważ ciało bywa widziane jako obce, a przemijanie jako zagrożenie. Lęk egzystencjalny natomiast może być przeniesiony w stronę własnego wyglądu.

Binswanger (1993), rozwijając fenomenologiczną Daseinsanalyse, podkreślał, że człowiek może utracić kontakt z własnym doświadczeniem, gdy ciało zostaje zredukowane do przedmiotu obserwacji. W zaburzeniach dysmorficznych ciała możemy mówić o zerwaniu relacji pomiędzy cielesnością a tożsamością. Ciało staje się obce, a jego przemiany – dowodem słabości i przemijalności. Bardzo często w psychologii ciało traktowane jest jako „obiekt biologiczny”, ale jest ono także „obiektem społecznym”, czyli środkiem za pomocą którego nasza tożsamość jest odczytywana przez innych oraz za pomocą którego rozumiemy świat i innych ludzi (Craythorne, 2022).

Craythorne (2022) ukazała zaburzenie dysmorficzne ciała w perspektywie fenomenologicznej, koncentrując się na przeżyciu jednostki, a nie na jego symptomach. Analiza narracji osób z zaburzeniami dysmorficznymi ciała ujawniła cztery główne wątki doświadczenia: nieustanną ekspozycję na ocenę, wstyd i poczucie niewystarczalności, utrwalony niepokój wobec własnego ciała oraz refleksję nad jego zmianami. Wyniki wskazują, że dysmorfofobia jest doświadczeniem egzystencjalnego oddzielenia – momentem, w którym ciało przestaje być miejscem zamieszkania, a staje się obcym przedmiotem, co prowadzi do poczucia izolacji i utraty zakorzenienia w świecie.

Analizy fenomenologiczne pokazują, że postrzegane defekty często symbolizują głębszą niepewność, podczas gdy sama „wada” staje się ogniskiem wstydu i

„kozłem ofiarnym” dla ciała, czymś, co można naprawić. Oznacza to, że osoby zmagające się z zaburzeniami dysmorficznymi postrzegają swoje ciała z perspektywy osoby z zewnątrz, co powoduje, że doświadczają swojego ciała jako cielesnego przedmiotu. Zupełnie jakby posiadały ciało, ale nie potrafiły być tym ciałem. Być może dlatego czują się w nim uwięzione.

Ciało, przemijanie i jakość życia

W ujęciu egzystencjalnym przemijanie nie jest jedynie procesem biologicznym, lecz również doświadczeniem świadomości; spotkaniem z faktem, że istnienie jest nietrwałe. Dla osoby zmagającej się z dysmorfofobią świadomość ta zostaje zintensyfikowana. Pojedyncza zmarszczka, asymetria czy różnica w wyglądzie staje się gorzkim przypomnieniem o niedoskonałości czy wreszcie nieuchronnym upływie czasu. Każda zmiana w wyglądzie może stać się katalizatorem lęku i poczucia nieadekwatności. Nakładany jest swoisty filtr dysmorfofobiczny, przez który własne ciało postrzegane jest pod szczególnym kątem, nieraz w sposób zniekształcony, wynaturzony. Jednak przemijanie, jak zauważa Menzies (2024), może stać się źródłem transformacji. Dopiero uznanie kruchości ludzkiego ciała umożliwia prawdziwe doświadczenie autentyczności i sensu. W kontekście zaburzenia dysmorficznego ciała może to oznaczać przesunięcie uwagi z oceny wyglądu ku doświadczeniu obecności. Od ciała jako obiektu, do cielesności jako bycia-w-świecie.

Współczesne badania potwierdzają, że praktyki akceptacji i uważności mogą poprawiać jakość życia osób zmagających się z dysmorficznym zaburzeniem cielesnym (Oliveira et al., 2024; Van der Marck, 2025). Fenomenologiczna praca nad doświadczeniem siebie, rozumiana nie jako dążenie do ideału, ale jako przyjęcie przemijania i nieuchronnej zmienności, zwiększa szansę, a nawet prowadzi do wewnętrznej integracji. Tym samym jakość życia z zaburzeniem dysmorficznym ciała nie polega na braku cierpienia, ale na zdolności do nadania mu sensu.

Egzystencjalna akceptacja przemijania

Z perspektywy Heideggera (1927/2005), przyjęcie przemijania nie oznacza rezygnacji z życia, lecz jego afirmację. Bycie-ku-śmierci nie jest wezwaniem do rezygnacji, lecz do autentyczności, do przeżywania siebie w zgodzie z własnym niedoskonałym byciem, mimo jego kruchości. W przypadku dysmorfofobii oznacza to odwrót od obsesyjnej kontroli wyglądu ku doświadczeniu ciała jako przestrzeni obecności i relacji. Akceptacja przemijania pozwala odzyskać podmiotowość, którą zaburzenie często odbiera. Nie chodzi o zaprzeczenie cierpieniu, a o włączenie go w całość ludzkiego doświadczenia jako dowodu na

to, że ciało choć kruche, jest wciąż żywe, zdolne do przeżywania, doświadczania i relacji.

Doświadczenie przemijania w dysmorfofobii ujawnia napięcie pomiędzy pragnieniem niezmienności a bolesną świadomością nietrwałości. Jednak w perspektywie egzystencjalnej właśnie ta świadomość może otworzyć możliwość autentycznego życia. Poprawa jakości życia pomimo zaburzeń dysmorficznych nie polega na ucieczce od ciała, a na jego odzyskaniu poprzez akceptację faktu przemijania. Egzystencjalna refleksja nad ciałem i czasem nie eliminuje cierpienia, ale może nadawać sens życiu pomimo. Czy ciało, które nieustannie się zmienia pod wpływem czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które stale wymyka się naszym oczekiwaniom jest czymś, co można zaakceptować czy tylko miejscem nieustającej walki? Czy czas jest tutaj wrogiem, a ciało zdradzieckim lustrzanym odbiciem życia, które jest niezgodne z wewnętrznym poczuciem tożsamości?

Świadomość przemijania może działać jak zaproszenie do ponownego spotkania z ciałem – już nie jako z obiektem oceny, lecz jako z częścią siebie, zdolną do zmiany i wzrastania. Badania fenomenologiczne i kliniczne (Craythorne, 2022; Matos et al., 2023; Oliveira et al., 2024) pokazują, że źródłem cierpienia w zaburzeniach dysmorficznych jest nie tyle samo ciało, ile relacja wobec niego – ukształtowana przez wstyd, samokrytycyzm i utratę uważności. Refleksja nad przemijaniem pozwala przekształcić ten lęk w akceptację nieuchronnej zmienności, a tym samym otwiera przestrzeń dla poprawy jakości życia pomimo zaburzenia.

Bibliografia

1. Binswanger, L. (1993). *Being-in-the-world: Selected papers of Ludwig Binswanger* (J. Needleman, ed. i tłum.). Northwestern University Press.
2. Craythorne, S. L., Shaw, R. L., & Larkin, M. (2022). A phenomenological exploration of self-identified origins and experiences of body dysmorphic disorder. *Frontiers in psychology*, 13, 963810. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963810>.
3. Heidegger, M. (2005). *Bycie i czas* (B. Baran, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Matos, M., Coimbra, M., & Ferreira, C. (2023). When body dysmorphia symptomatology meets disordered eating: The role of shame and self-criticism. *Appetite*, 186, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106552>.
5. Menzies, R.G., Menzies, R.E. (2024). Existential therapies and the extended evolutionary meta-model: Turning existential philosophy into process-based therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science* 34 (2024) 100840. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100840>.
6. Oliveira, M.F., Coimbra, M., Ferreira, C. (2023). How does the experience of shame impact body dysmorphic symptomatology? Exploring the role of mindfulness and body image-related cognitive fusion. *Current Psychology*. 43. 10.1007/s12144-023-05385-4..
7. Van der Marck, S.E. (2025). Bodily integrity in Body Dysmorphic Disorder. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 32(1), 47-59.

O autorce

Sylwia Stankiewicz – psychoterapeutka, psycholog kliniczna (specjalizacja zakończona egzaminem państwowym), seksuolog. W pracy klinicznej towarzyszy dorosłym osobom zmagającym się ze stanami lękowymi, zaburzeniami dysmorficznymi ciała oraz zaburzeniami osobowości. Wybór tematu wynika z doświadczenia terapeutycznego oraz zainteresowania egzystencjalnymi wymiarami cierpienia i jakości życia.

Sylwia Stankiewicz

Otrzymano: 10.11.2025

Zaakceptowano: 12.11.2025

Opublikowano: 19.12.2025