

身体与现代社会张力：本能的体育救赎之路

纪梦琦，范文杰

(重庆工商大学 体育学院，重庆 400067)

摘要：运用文献资料法，探讨体育宣泄身体本能缓解身体与文明发展张力的价值。文明社会中的身体是“秩序的身体”“消费的身体”及波普尔“世界3”中的身体，本能被全面压制，身体日益脱离自然、远离健康。认为，社会越文明，身体本能越受压制。一些现代社会疾病正是本能过度压制的后果。而体育之于现代身体是自然的身体呈现、真实的身体发泄渠道、社会疾病的对症良药，可有效缓解现代身体问题。从转向非功利性体育观、反思体育实用性管理、加速体育生活化融合、倡导自然化审美观念方面探索体育救赎本能的路径。

关键词：现代文明；身体；本能；体育；文明病；世界3

中图分类号：G80-05

文献标志码：A

文章编号：1008-3596 (2020) 04-0059-06

人类文明的发展始终是以抑制人的身体本能为前提和基础的，正如20世纪初弗洛伊德所说，人类文明的进步是以牺牲人的本能为代价的。适度的身体本能抑制可以带来社会秩序、社会稳定和文明发展，但过度的本能抑制无异于自缚枷锁，酿成悲剧。进入21世纪的今天，这种牺牲人的本能行为的现象愈演愈烈。与原始人自由、自持、自立的自然生活状态相比，现代社会生活中的身体管束无处不在。比如，“秩序的身体”乃被迫的本能约束；“消费的身体”乃自愿的本能控制；“世界3”的身体乃逻辑对本能的全面压制。现代社会中很多身体经受着失眠症、焦虑症、抑郁症等心理疾病的困扰，也经受着高血压、高血脂、高血糖等“文明病”的侵袭。身体的疾病同时也是社会的疾病^{[1]187}，需要从社会本身来寻求解决。然而，现有医疗服务体系仅局限于从生物学意义上帮助病患恢复健康，无法从根本上让人们摆脱心理疾病和“文明病”的烦恼。

身体成为约束和控制的对象，本能被过度压制。如何解除人类身体上的枷锁是一个重大问题，而体育提供了一种很好的解救方案。体育作为一种经过历史的、系统的社会文化建构而形成的专门满足人类身体本能需求的固定模式^{[1]132}，能够在维持社会稳定的同时松绑身体束缚，宣泄本能欲望，为人们提供健康的身体发泄渠道，并从根本上全面改善人们普遍的身体不良状况。

1 社会中的身体：无处不在的身体管束

“人，生而自由，却无时无刻不在枷锁之中。”^[2]社会中的身体是秩序的身体，本能被一定的社会和文化机制转入固定模式进行有秩序的约束。社会中的身体是消费的身体，身体被虚构的欲望吸引卷入新的控制领域。“世界3”中的身体本能被理性逻辑全面压制，丧失了生命力和健康。

收稿日期：2020-02-10

作者简介：纪梦琦（1995—），女，安徽亳州人，在读硕士，研究方向为体育社会学。

通讯作者：范文杰（1968—），男，四川广元人，教授，研究方向为体育人文社会学。

文本信息：纪梦琦，范文杰. 身体与现代社会张力：本能的体育救赎之路[J]. 河北体育学院学报，2020，34（4）：59-64.

1.1 “秩序的身体”乃被迫的本能约束

城市文明越发展,意味着对身体的管束越精细。社会人口与社会空间高度集聚下,秩序是城市文明的前提和基础,身体被一系列外在的、理性化、标准化的专业机构、行业机构及政府机关的检查与监督所包围^{[1]123}。身体处境表现为惯性屈从和物化,本能逐渐丧失真实的动物性。人们游走在繁琐的文件和规定中,外在的不可控性使焦虑、抑郁、失眠、食欲不振、脱发成为身体常态。处于工作压力、学业压力的人们不仅仅是个体的处境,更存在于社会结构、社会秩序中。正如布莱恩·特纳所指出的,身体之于社会秩序,在时间和社会空间两个维度上分别经历着人口繁衍控制和周密的人口管束^{[1]161-182}。

当无法控制外部环境,只得控制自身,对身体内部欲望的控制产生各种身体戒律,如为健康、为瘦身的精细饮食管理;为人情、为礼仪、为和谐的情绪管理;为学习、为工作的睡眠管理等。自律被视为取得成功的必要条件。在推崇理性戒律的社会里,感性无处安放,自由空间无处寻觅,不同群体的心理疾病人数激增。“我是谁,我该如何呈现”,个体外部的呈现还受到性别、年龄、职业、社会地位、文化观念的限制。在布莱恩·特纳看来,这恰恰是社会秩序对身体进行控制的另两个维度,即身体内部对欲望的约束、身体外部对呈现的规范^{[1]161-189}。

身为自然人的纯粹自由,自出生就被各种社会秩序所束缚,本能的冲动被系统地压制。这在文明社会中更为严重。“秩序的身体”面临着日益凸显的身体本能与文明发展的张力,如果不予缓解,喷井式爆发的身体问题必将引发各种社会问题。

1.2 “消费的身体”乃自愿的本能控制

中国已进入消费社会,传统节俭朴素的欲望要求逐渐淡去,享乐主义和个性化体验消费是现代城市商业宣扬的主题。城市消费空间允许人们赤裸裸地展示其欲望,同时持续地生产欲望,刺激消费需求^[3]。这看似是对身体的极大解放,其实身体已成为最大的消费品^[4],开始上演新一轮的身体控制。

大众商品消费已远远超出生存的基本需要,

表面是商品的消费,实则是欲望的消费。欲望来源于商品所承载的符号价值和意义的刺激。由这种欲望引发的消费需求是“虚假的需要”^[5],它很少是身体真正需要的,却总是强加于身体。欲望如果不加节制,就会体现为拜金主义、物质主义和享乐主义。年轻人“未富先奢”“举债消费”的现象日益普遍,消费似乎成为发泄工作生活压抑的一种方式,然而消费之后是更糟糕的金钱焦虑、物质焦虑和浮躁不安。消费不能满足人对自由的渴望,不能实现压抑感的彻底排解。市面上陈列的商品表面上提供自由的选择,实际上限制着选择,经过市场化、标准化、制度化处理之后,大多千篇一律^[6]。与其说人们是追求个性体验,不如说是消费时尚的跟风团。

身体作为消费的重要载体,成为人们迎合主流社会价值、主流审美意识并实现一定个性追求的操纵变量。当一切外在物质特征都趋于相似,独一无二的身体成为塑造个性最直观的素材。由此,个体主动的身体管理自然产生。年轻人追求好身材,不惜挨饿,甚至患上厌食症;为追求美,不惜冒着毁容甚至生命危险去整容。城市空间如同以消费时尚和生活方式为基础的大型走秀赛场,身体在其中如同可以包装的商品,经受着一系列的理性化管理。面对因主动或被动的身体管理所产生的压抑,人们转而又通过消费方式排遣,体现出不分昼夜、暴饮暴食、毫无节制的狂欢式娱乐。最终形成压抑的生产和再生产的恶性循环,身体被非自然地对待,各种文明病随之涌现。

1.3 “世界3”的身体乃逻辑对本能的全面压制

现代人的生产生活几乎完全远离自然,本能被逻辑压制到被遗忘的境地。精细的专业化分工使人为谋生甘愿局限于单一的知识领域和工作岗位,工作内容抽象化和理性化,工作空间狭窄。脑海所想多是升学考试、工作考核、工资奖金、职称论文、地位名誉、身材容貌、物质占有等,并为此忧思劳神,废寝不食。早出晚归,人成为见不到太阳的人;行色匆匆,人与自然渐行渐远。尤其是进入到互联网时代,现实生活正遭受虚拟空间的严重侵蚀,生活的大部分内容被手机、电脑、游戏、网购填满,娱乐越来越呈现个

体化。

凡此种种,完全符合波普尔眼中的“世界3”:人造的、虚构的、理性的和所谓文明的世界。与“世界3”相对的还有“世界2”和“世界1”,他们共同来源于波普尔“三个世界”的哲学认识理论。“世界1”是无机的自然世界或物理世界;“世界2”是有机世界,强调所有动植物的自然状态,以及动植物对物理世界的本能反应^[7-8]。毫无疑问人类属于“世界2”,曾经动物性十足、本能充沛,是感性的、自在的。而如今居住在自己用理性创造的“世界3”中,本能被自己创造的逻辑全面压制。随着“世界3”的不断扩张,“世界2”的比重越来越小,人们也逐渐丢掉绝大部分自然本性、生命力和健康,沦为“忧郁的栖居者”^[9]。

“世界3”对本能如此压抑,人们似乎并没有真正意识到,可能是理性的逻辑实在令人无可反驳,结构完善的话语体系又如此深入人心^[10],人们如温水中的青蛙,自得其乐。亦如前两部分所述,人类用理性控制自己,服从社会秩序的要求,作为某种补偿,人类又用理性将自己绕进虚假的消费漩涡。而真正的解决办法是增加“世界2”的比重,扩大本能活动的空间。体育将人类从“世界3”带入“世界2”,它不仅有着人性的“动物性”,而且是一种对自然人的回味,是宣泄身体本能压抑的绝佳选择^[11]。

2 体育的价值:对身体本能的弘扬

体育在本质上是消耗剩余精力的非功利性身体活动。人们在物质生存得到保障时,通过体育活动可以舒展身体,释放一部分本能冲动,享受身体感性、人性自由,排遣社会压抑,缓解文明病困扰。体育中的身体呈现贴近本能的、自然的、自由的愿望。体育是真实的身体发泄渠道,满足身体的感性需要。体育是社会疾病的对症良药,从根本上缓解文明病困扰。

2.1 体育中的自然身体呈现

体育来源于本能的的游戏,无论经历社会历史文化的何种组织、塑造和发展,它在本质上都是—种非功利性的身体活动,回应身体本能的冲动,蕴藏着感性的激情与野性,洋溢着蓬勃的生

命力,彰显着人性的自由。体育活动中的身体不是工具性的,身体是活动的主体,活动的意义产生于自在自足的身体体验,而不是由身体所处的外部社会环境强制赋予^[12]。

体育活动具有包容性、互动性、学习性、组织性,体育活动中的身体呈现为平等的身体、互动的身体、学习的身体、组织的身体。体育活动的包容性弱化身体在身份、地位、职业、收入、荣誉等方面的社会不平等,展示的是平等的身体,是摘掉社会角色面具后的自然的身体。此时的身体可以暂时脱离社会的束缚,有机会享受作为自然人的自由。体育活动中的互动,即身体与身体之间的互动,它是真实、纯粹、极具感性的互动。体育活动中的学习性,意指体育具有一定的社会化作用,身体在其中是学习的主体,在学习运动技能、运动规则的同时,受社会规范潜移默化。学习的过程不是强加的,而是身体在经过一定程度的自然化回归后,对身体真实需要的社会价值有意识地进行识别、筛选和吸纳。体育活动需要一定的组织,此时的身体也是被组织的身体,但组织的目的不是约束和抑制身体活动,而是为了更好地舒展身体,让身体充分享受运动的快感。

体育中的身体不同于“秩序的身体”,其是自然的身体呈现,主动的本能释放;体育中身体不同于“消费的身体”,其是纯粹的身体享受,其体现的美是生命的活力美和本能的人性美;体育中的身体不同于“世界3”中的身体,其是对“世界2”身体的回归,充满着感性和力量体验,是对“世界3”身体问题的疗愈。

2.2 真实的身体发泄渠道

社会的维持和发展需要对人的身体进行约束,身体本能的发泄被限制在社会建构的固定模式中,即合理化的发泄渠道。日常生活中,人们发泄压抑的渠道有很多种,如欣赏音乐、品尝美食、性爱、旅行、阅读、运动等。然而受消费主义影响,多元渠道的功能被弱化并单一化为消费。通过消费进行的身体发泄,由于消费欲望的再生和变换,发泄难以真正实现。消费是虚假的身体发泄渠道,让身体远离自然,远离健康。由此,过度依赖消费进行身体发泄自然是不可行

的,应该在观念认知上去消费化,真正关注渠道本身的功能。

体育作为渠道之一,是一种真实的身体发泄渠道。在体育活动中,身体被平等化、自然化,可以暂时挣脱社会角色的束缚,呈现一个个体意识、个体人格占主导的自然人。体育活动的主体是身体,作用客体也是身体本身,不受外界环境的干扰,身体体验获得意义和价值只由自身赋予。体育提供非功利性的身体活动,呈现去工具化的身体,为释放身体本能提供了“世界2”的空间。人们在这个空间里,可以尽情地宣泄本能冲动,将角色束缚、工作压力、生活焦虑、情感欲求在可感知、可控制的身体活动和身体反思中慢慢消化和发泄掉。

尽管人们居住在自己创造的“世界3”中,但仍是属于“世界2”的动物,原始的本能冲动、激情、彪悍、野性从来没有于身体中消失,只被系统地压制着。这种本能压制如果长期得不到有效释放,必然会产生身体问题,进一步引发社会问题。体育,乃是一种真实的身体发泄渠道,应该被人们广泛地认知、认同并积极践行。

2.3 社会疾病的对症良药

现代疾病是社会文明发展在身体上的呈现,身体的疾病就是社会的疾病^[1]。社会越文明,“秩序的身体”“消费的身体”和“世界3”中的身体的处境就越受压抑,“文明病”和心理疾病就越多。体育是缓解社会疾病困扰的对症良药,其对“文明病”和心理疾病具有重要的预防和治疗作用。作用机制的根本就在于松绑身体束缚,提升本能地位,张扬人的动物性,促进身体自发、自在活动,增强感性与自然体验。

人类感性与理性的平衡发展是人类进步的动力^[13]。从理性与感性的角度来考察体育与社会疾病:现代社会理性的过度发展导致身体感性的贫困化,感性需求的长期压制导致身体出现一系列疾病;体育恰恰属于感性系统,是对感性文化的张扬,能够让身体得到本能的释放,促进身体健康,保障社会进步。体育与身体健康的联系也是社会的共识。国家一直以来将体育定位为实施人口健康管理的重要环节,学校体育、大众体育的管理也主要服务于此。然而,体育并没有很好

发挥促进身体活动的作用,国民身体素质更是每况愈下,有部分原因在于,体育被理性劫持,工具性淹没其非功利性,远不能让人体验到本能的发泄和动物性的归属感。“文明病”和心理疾病的缓解需要体育激活身体本能,增加感性体验,注入生命活力。体育本就应深深植根于社会,平衡社会理性与感性的发展。体育是解决现代身体疾病困扰的一条治本之路,但如果仅把体育浮在社会表面,当作一种工具,必然效果甚微。

3 路径探索:发挥体育宣泄本能的作用

体育具有弘扬身体本能的重要价值,应从转向非功利性体育观、反思体育实用性管理、加速体育生活化融合、倡导自然化审美观念4个方面探索现代身体的体育救赎之路。

3.1 转向非功利性体育观

发挥体育升华本能生活的价值,需要全社会转变传统功利性体育观,树立非功利性体育观。体育观的转变涉及体育在整个社会中的定位。一直以来体育都处于社会的边缘地位,作为一种工具性的辅助,参与人口健康管理,维持人口体质水平。21世纪以来,社会开始重视体医结合,让体育来承担疾病预防及康复的任务。由此形成了一种社会共识:体育,一种工具性的存在。然而,仅仅靠身体疾病产生体育需求,不能实现稳定的体育参与,体育潜在的疾病预防效果很难达到预期目标。国家和政府应该积极引导大众树立非功利性体育观念,加强体育娱乐性建设,促进大众稳定持久的体育参与。只有这样,体育才可能成为一种纯粹的身体生活方式,呈现自然的身体,成为本能的发泄渠道,发挥改善现代疾病的潜功能。

3.2 反思体育实用性管理

明确体育非功利性本质之后,需要反思体育本身的管理运作是否背道而驰。学校体育是否就是纪律教育的场所、应对体质测试之课?大众体育是否就是健身器材等公共基础设施的管理?竞技体育是否就是结果高于过程、荣誉高于身体的赛事活动?当前体育领域内的管理太过实用化,偏离了体育的本质。学校体育应首先树立学生非

功利性的体育观念,培养学生积极的体育意识;其次,引导学生感受体育活动中的身体体验,认识和了解自身身体;最后才是体育技能的教授和考评。大众体育的繁荣,关键在社会体育氛围的活跃,在体育活动的组织,在娱乐休闲的体验。竞技体育也应是以身体的体验为主,安全训练、健康训练。相关部门应紧紧围绕体育本质的社会价值定位,进行体育管理系统的调整。确保体育作为一种感性文化,能给人们提供“世界2”的体验空间,让人们回味野性、激情和力量,保持生命健康。

3.3 加速体育生活化融合

生活中的本能压抑无处不在,体育需深深扎根于人们的生活世界中,与生活中的文化信仰、休闲娱乐、身体活动相互融合。体育应该是生活中的体育,被每个独一无二的身体所体验,渗透进独特的个体生活,被赋予价值和意义,为生活带去轻松和诗意。与此同时,生活也是体育中的生活。体育给身体本能以发泄,让身体回归自然,看清身体真实的需要;体育给生活中的身体补给健康活力,让身体远离疾病烦恼,让生活更加平衡和协调。加速体育与生活的融合,需要个人积极了解认同体育价值,积极参与体育运动;需要加强社区体育服务建设,为社会体育组织提供平台,营造体育参与氛围,组织居民开展体育活动;需要国家和政府重视体育文化开发,支持体育休闲娱乐发展,发挥体育的“无用之用”。

3.4 倡导自然化审美观念

自然审美观念有助于为生活去消费化,为体育去工具化。消费社会以瘦为美,过度强调装饰性的外在美,使身体成为消费工具,体育运动仅仅沦为人们减肥塑形的工具手段。然而,有目的的体育锻炼,都不是体育对身体本能的有效宣泄,而是消费压抑身体的共谋。倡导自然化的审美观念,能减少人们对体育的功利性需求,促进人们对体育中自然身体呈现的认可,真正享受体育带来的身体体验,获得真实的身体发泄。对自然价值的回归也有利于扩大“世界2”的比重,让社会生活多一些自然、自在和感性,少一些做作、紧张和理性。身体的自然美一旦得到社会广

泛认可,体育作为自然的身体呈现、真实的身体发泄渠道,以及社会疾病的医治良药,将会逐渐被人们广泛认知和践行,身体本能的压抑将得到有效宣泄。这对于现代身体问题的改善将是普遍性的。

4 结语

伴随消费、时尚、娱乐文化的出场,现代社会身体的呈现越来越为社会和个人所关注。加之现代“文明病”、心理疾病日益普遍,身体的状态更为人们所重视。身体不光是个体的身体,也是社会的身体,虽然身体在社会理论研究中长期缺席,但其在社会生活中一直存在。从身体的视角看社会的形成和发展,身体本能付出了巨大的代价。社会越文明,身体本能就越受压制,身体就越经受理性化的训诫。从身体的角度看现代疾病,它更是社会的疾病,是本能过度压制的后果。疾病困扰的根本性改善,必须从社会本身寻找身体本能发泄的渠道。体育就是一种渠道,是社会建构的专门满足身体本能需求的人类活动。体育之于现代身体是自然的身体呈现、真实的身体发泄渠道、社会疾病的对症良药。希望人类在享受文明发展成果的同时,不忘自然,不忘本能,不偏离构建美好家园和致力人全面发展的初心。体育对文明社会中的身体具有重要意义,其有能力,有潜力,更有资格呼唤本能的回归。让我们在体育中回味本能的“动物性”,收获生命健康的愉悦和轻松。

参考文献:

- [1] 布莱恩·特纳. 身体与社会[M]. 马海良,赵国新,译. 沈阳:春风文艺出版社,2000.
- [2] 卢梭. 社会契约论[M]. 北京:商务印书馆,2003.
- [3] 赵方杜. 消费主义:一种新的身体规训[J]. 华东理工大学学报:社会科学版,2011,26(3):1.
- [4] 让·鲍德里亚. 消费社会[M]. 刘成富,全志钢,译. 南京:南京大学出版社,2000:138.
- [5] 赫伯特·马尔库塞. 单向度的人:发达工业社会意识形态研究[M]. 刘继,译. 上海:上海译文出版社,2014:6.
- [6] 乌尔里希·贝克. 风险社会[M]. 何博闻,译. 南京:译林出版社,2004:155-168.

- [7] 波普尔. 客观知识: 一个进化论的研究[M]. 舒炜光, 卓如飞, 周柏乔, 等译. 上海: 上海译文出版社, 1987: 114.
- [8] 李力研. 谁能与我同醉?: 试解波普尔“世界3”中的体育运动: 上[J]. 体育文化导刊, 2004(7): 14.
- [9] 齐奥尔格·西美尔. 时尚的哲学[M]. 费勇, 吴睿, 译. 北京: 文化艺术出版社, 2001: 120.
- [10] 米歇尔·福柯. 疯癫与文明[M]. 刘北成, 杨远婴, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2003: 86-88.
- [11] 李力研. 谁能与我同醉?: 试解波普尔“世界3”中的体育运动: 下[J]. 体育文化导刊, 2004(8): 20.
- [12] 纪梦琦, 范文杰. 体育促进“老漂族”社会融入作用机制与路径探析[J]. 体育文化导刊, 2019(1): 17.
- [13] 弗里德里希·尼采. 悲剧的诞生[M]. 孙周兴, 译. 北京: 商务印书馆, 2017.

Body and the Tension of Modern Civilization: The Way of Instinct Redemption by Sports

JI Mengqi, FAN Wenjie

(College of Physical Education, Chongqing Technology and Business University, Chongqing 400067, China)

Abstract: This paper discusses the value of sports releasing body instinct to relieve the tension between body and civilization development by using the method of literature. The body in the civilized society is the one of order, consumption and Popper theory of the world 3, in which instinct is completely suppressed and it is increasingly separated from nature and health. It is believed that the more civilized the society is, the more repressed the body instinct is. Some diseases in modern society are the result of over suppression of instinct. Sports for modern body is the natural body presentation, the real body vent channel, the good medicine for social diseases, which can effectively alleviate the modern body problems. This paper puts forward the ways to explore the redemption instinct of sports from the aspects of turning to the non-utility sports view, reflecting on the practical management of sports, accelerating the integration of sports life and advocating the natural aesthetic view.

Key words: modern civilization; body; instinct; sports; “Civilization Disease”; the world 3