

AGATA GŁYDA  
autorka bloga [psychologodiece.pl](http://psychologodiece.pl)

# CIAŁO

JAK  
ZAAKCEPTOWAĆ  
SWOJE CIAŁO  
I ŻYĆ  
W ZGODZIE  
ZE SOBĄ

# ŻYCZLIWOŚĆ



# CIAŁO ŻYCZLIWOŚĆ



*Dla wszystkich bliskich i życzliwych mi kobiet.  
Tych obok mnie oraz tych w internecie. Ta książka  
nie powstałaby bez waszego udziału.*

AGATA GŁYDA

# CIAŁO ŻYCZLIWOŚĆ

JAK  
ZAAKCEPTOWAĆ  
SWOJE CIAŁO  
I ŻYĆ  
W ZGODZIE  
ZE SOBĄ



ilustracje – Joanna Wojnitko

 publicat  
WYDAWNICTWO

Zapraszamy na **www.publicat.pl**

Tekst – Agata Głyda

Opracowanie infografiki oraz ilustracje – Joanna Wojnińko

Koordinacja projektu – Alicja Krawczak-Straszyńska

Redaktor prowadzący – Beata Horosiewicz

Grafik prowadzący / projekt graficzny książki – Hanna Polkowska

Projekt okładki – Hanna Polkowska, Joanna Wojnińko

Redakcja – Beata Horosiewicz, Monika Krzywoszyńska

Korekta – Anna Maria Nowotnik

Realizacja komputerowa wnętrza – Maria Słonecka

Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Agata Głyda

All other rights © Publicat S.A. MMXXII, MMXXIII

Wydanie I elektroniczne 2023

ISBN 978-83-271-2693-1



jest znakiem towarowym Publicat S.A.

PUBLICAT S.A.

61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24

tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00

e-mail: publicat@publicat.pl

www.publicat.pl

## Spis treści



7

WSTĘP

12

PRZYCZYNY NEGATYWNEJ RELACJI Z CIAŁEM

30

ZABURZENIA OBRAZU CIAŁA

44

BUDOWANIE ZDROWEJ RELACJI Z CIAŁEM

84

OBRONA GRANIC CIAŁA

104

RELACJA DZIECKA Z CIAŁEM

141

BUDOWANIE ZDROWEJ RELACJI Z RUCHEM

179

ZAKOŃCZENIE

182

ŹRÓDŁA



spójrz na swoje ciało  
szepnij  
żaden dom nie może się z tobą równać  
dziękuję

Rupi Kaur, *Słońce i jej kwiaty* (tłum. Anna Gralak)

## WSTĘP



Tę książkę piszę w wieku 38 lat, jako weteranka wojny domowej. Śmiało mogę przyznać, że wróciłam z pola bitwy jako doświadczona fighterka. Czy wygrałam? Nie. Okazuje się bowiem, że walczyłam z kimś, kto nigdy nie był moim wrogiem, choć wmówiono mi coś innego. Ja i moje ciało jesteśmy i zawsze byliśmy sojusznikami. Wow! Cóż za odkrycie! Lata wstydu i kompleksów, ponad 20 lat na wojnie przeciwko sobie samej i takie zaskakujące wnioski!

Ciało nigdy nie było problemem; problematyczne było myślenie o nim. Odbudowanie zdrowej relacji z ciałem i ruchem zajęło mi trochę czasu. Nie była to szybka metamorfoza, lecz długotrwały proces, polegający na zmianie podejścia i myślenia o sobie. Kluczem okazała się ciałożyczliwość.

**Ciałożyczliwość to relacja z ciałem mająca u podstaw życzliwą troskę i szacunek.** Niezależnie od tego, czy myślisz o swoim ciele pozytywnie, czy się sobie podobasz, czy darzysz ciało miłością i akceptacją, czy też



nie, traktujesz je dobrze. Nie musisz czuć się winna, jeśli nie potrafisz myśleć dobrze o swoim ciele. To tylko myśli. Ty nie jesteś swoimi myślami; twoje ciało też nimi nie jest. Wszystkie emocje, które pojawiają się w związku z ciałem, są ważne.

Szacunek i spojrzenie na moje ciało z perspektywy szerszej niż tylko przez pryzmat wyglądu pomogły mi zawrzeć z nim pakt pokojowy. Postanowiłam traktować się z życzliwością. Bez stawiania wygórowanych warunków. Zaczęłam częściej dopuszczać ciało do głosu i przestałam kwestionować słuszność sygnałów, które mi wysyła. Przestałam się nad sobą znęcać, a zaczęłam się o siebie troszczyć. Wróciłam do domu. Zaciśnięte zęby zastąpił spokój wewnętrzny. Przestałam stale wciągać brzuch; pojawiły się w nim oddech i luz. Podobne zmiany nastąpiły w mojej głowie.

Wkrótce na horyzoncie ukazała się bezwarunkowa samoakceptacja, która otworzyła mi drzwi do dbania o siebie i myślenia o swoim ciele w sposób, jakiego do tej pory nie znałam. Na podstawie własnych doświadczeń, wiedzy zdobytej, gdy studiowałam psychologię, terapię poznawczo-behawioralną i psychodietetykę, a także dzięki rozmowom z wieloma kobietami, z którymi mam kontakt na co dzień w gabinecie oraz mediach społecznościowych, stworzyłam program odbudowy zdrowej relacji z ciałem i ruchem, do którego jest ono stworzone. Niestety przemysł fitness bardziej niż o sprawność naszych ciał troszczy się o ich wygląd, co na dłuższą metę psuje relację z ruchem. Żyjąc w obecnych czasach, jesteśmy zanurzone w komunikatach dotyczących odchudzania się, idealnego ciała i treningu w celu

zmiany wyglądu. W pogoni za ideałem zatracamy siebie. Uczymy się, że ograniczanie jedzenia, ignorowanie potrzeb ciała i traktowanie się przedmiotowo jest czymś zupełnie normalnym. Ciało staje się obiektem do kształtowania i kontrolowania. Przesiąkamy jak gąbki – i to od najmłodszych lat – informacją, że naszym obowiązkiem jest ładnie i szczupło wyglądać, że to właśnie atrakcyjny wygląd jest gwarantem szczęścia w życiu.

Kultura diet w szczególny sposób dopadła mnie i moje ciało wtedy, kiedy było ono najbardziej bezbronne – po urodzeniu pierwszego dziecka. Wskutek nagłych zmian, które nastąpiły wówczas w moim ciele i życiu, stałam się łatwą ofiarą tej kultury, która obiecywała, że odzyskam kontrolę. Poczulałam się jak „zdjęcie przed”, które jest winne światu spektakularną metamorfozę. Co ciekawe, zrzućcie kilkudziesięciu kilogramów pomogło mi w pełni zrozumieć, że w moim życiu nie zmieniło się nic poza rozmiarem ubrań. Nadal byłam tą samą osobą, specjalistką, żoną, mamą i koleżanką. W nieco lepszej kondycji fizycznej, choć jednocześnie wypalona takim „fitżyciem”. Okazało się też, że nie zdobyłam większej kontroli ani nad ciałem, ani nad życiem. Wręcz przeciwnie. Zaczęłam na przykład tracić kontrolę nad jedzeniem i coraz częściej zdarzało mi się przejadać.

Niska waga nie została ze mną długo i już podczas drugiej ciąży odzyskałam większość utraconych kilogramów. Tym razem jednak podeszłam do siebie ciałożyliczliwie. Dałam sobie czas i w pełni akceptowałam zmiany. Wróciłam w końcu do równowagi – bez presji i restrykcji, za to rozumiejąc, że zdrowy styl życia to coś więcej niż tylko

plan dietetyczny i treningowy, którym muszę się podporządkować. **Moje ciało to ja i moja historia. Nie projekt do wykonania, nie zdjęcie przed i po.** Jest dokładnie takie, jakie być powinno. Zmienia się tak, jak ja się zmieniam. I te zmiany zaakceptowałam. Nauczyłam się dbać o siebie z szacunkiem. Zaczęłam się odżywiać, ruszać i odpoczywać w zgodzie ze sobą. Wygląd przestał mieć kluczowe znaczenie. Uwolniłam ciało od wstydu, a siebie – od potrzeby podobania się innym. Mam nadzieję, że lektura tej książki pozwoli i tobie odzyskać pogodę ciała i ducha, zawrzeć pokój z ciałem, czyli z samą sobą.

Jeśli pragniesz lepszej relacji ze swoim ciałem i zdrowego podejścia do ruchu, ten poradnik jest dla ciebie. Znajdziesz w nim wskazówki, jak dbać o swoje granice i jak pomóc dziecku w budowaniu dobrej relacji z ciałem. Oprócz treści merytorycznych książka zawiera pomocne ćwiczenia, pytania i inspirujące grafiki. Pracuj z nią we własnym tempie, bez nadmiernego pośpiechu i presji. Zostawiłam miejsce na notatki, abyś mogła zapisywać refleksje, które wydają ci się ważne. Po każdym rozdziale zapisz jedną istotną i inspirującą cię myśl, która pojawi się w trakcie czytania. Zachęcam, byś w gorszych chwilach (i takie się pojawiają, to zupełnie normalne) wracała do lektury. Miej *Ciałożyczliwość* zawsze pod ręką.

Agata

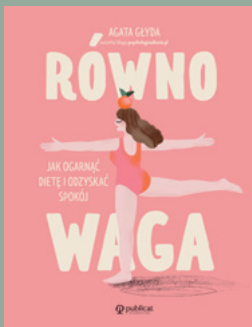


Ta książka to przewodnik budowania zdrowej relacji z ciałem, opartej na życzliwej trosce i szacunku. Dowiesz się z niej, skąd bierze się negatywny obraz ciała i jak można go zmienić. Znajdziesz wskazówki, jak dbać o własne granice, jak wypracować zdrowe podejście do aktywności fizycznej, a także wspierać swoje dziecko w budowaniu dobrej relacji z ciałem. Praktyczne narzędzia, tworzące programy pracy krok po kroku, pomogą Ci zawrzeć pokój ze swoim ciałem, czyli z samą sobą. Twoje ciało to przecież Ty i Twoja historia – nie projekt do wykonania, nie zdjęcie „przed” i „po”.



**AGATA GŁYDA** – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, specjalistka psychodietetyki, wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS, doświadczona terapeutka indywidualna i grupowa. Jest autorką bloga psychologodiecie.pl oraz konta na Instagramie @psycholog\_o\_diecie. Jej misja to pomaganie kobietom „w osiągnięciu równowagi, a nie najniższej wagi”.

W SERII:



PATRONATY:



moonka

BEZ DIETY  
KOBIECYY