
**Ciało obce, nieznany ład czy bezpieczny dom -
wpływ obrazu ciała na nasze życie.**



Fot. Canva.com

Ciało jest nieodłącznym elementem naszej egzystencji i tożsamości. To, jak się w nim czujemy, jak o nie dbamy i jak je postrzegamy, wpływa na jakość naszego życia, zdrowie, poczucie własnej wartości, a także na nasze zachowania. Warto zatem sprawdzić, jaka jest Twoja relacja z własnym ciałem i jak można wspierać naszych bliskich, dzieci i młodzież w budowaniu zdrowego obrazu ciała.

Na obraz ciała składają się cztery obszary:

- nasze postrzeganie jego kształtu, wielkości, wagi czyli to, jak się widzimy np. kiedy przeglądamy się w lustrze;
- poziom zadowolenia z własnego wyglądu czyli nasza subiektywna ocena np. czy uważam się za ładną osobę;
- waga, jaką przykładamy do wyglądu czyli to, jaki wygląd ma wpływ na całościowe postrzeganie siebie i poczucie własnej wartości;
- zachowania wokół cielesności, takie jak: dbanie o ciało, pielęgnacja, dobór diety, ale też ukrywanie jego mankamentów, porównywanie się do innych, poprawianie wyglądu czy unikanie pewnych miejsc oraz ubrań ze względu na ciało.

Przy zdrowym obrazie ciała osoba widzi się adekwatnie do rzeczywistych pomiarów, potrafi docenić swoje naturalne piękno, zdaje sobie sprawę, że sylwetki są różne, a wygląd nie definiuje tego, kim jesteśmy. Takie osoby dbają o komfort swojego ciała, cieszą się z jego sprawności i sprawczości - czyli korzystają z jego możliwości, nie spędzając zbyt wiele czasu na analizie pomiarów czy liczeniu kalorii. Zdrowie jest dla nich ważniejsze niż wygląd.



Fot. Canva.com

Zaburzony obraz ciała będzie przejawiał się nieadekwatnym widzeniem siebie, dosłownie jak w krzywym zwierciadle. Osoba może postrzegać się jako grubą mimo faktycznej niedowagi lub uważać za wyjątkowo nieatrakcyjną i nieproporcjonalnie zbudowaną, pomimo że w rzeczywistości nie różni się od ogółu społeczeństwa. Może też nadmiarowo, wręcz obsesyjnie, zwracać uwagę na wygląd, dokonywać wielokrotnych pomiarów wagi, obwodów, bardzo często oglądać się w lustrze oraz porównywać z innymi. Charakterystyczne jest to, że w tych autoanalizach nie wypada korzystnie i zawsze znajduje coś do poprawy. Tu dochodzimy do poziomu działania, bo skoro

ciało jest nieakceptowane takie, jakie jest, to można zacząć na nie wpływać poprzez diety, ćwiczenia, restrykcje. Tego typu podejście jest źródłem cierpienia, wiecznego niezadowolenia z siebie, kompulsywnych zachowań, coraz większych ograniczeń, a wreszcie dewastacji zdrowotnych, somatycznych, takich jak: niedobory witamin i minerałów, wyczerpanie, osłabienia funkcji życiowych oraz psychicznych. Osoby z negatywnym obrazem własnego ciała częściej doświadczają depresji, zaburzeń odżywiania, izolacji społecznej czy uzależnień.

Między tymi dwoma krańcami skali, zdrowego i zaburzonego obrazu ciała, jest obszar pomiędzy, w którym możemy spróbować się odnaleźć, sprawdzając, jaki jest nasz stosunek do własnej cielesności. Czy częściej chwalimy czy krytykujemy swoje ciało? Czy ciało jest dla nas źródłem przyjemności czy cierpienia? Jak opiekujemy się swoim ciałem? Używam czasem metafory rodzic-dziecko, by zobrazować tę relację. Jakim rodzicem jesteś dla dziecka, jakim jest Twoje ciało? Czy to rodzic krytyczny, odrzucający, porzucający, wymagający, obojętny, ignorujący potrzeby czy może akceptujący, bezpieczny, reagujący, opiekuńczy, dostrajający się, motywujący? Rozpoznanie tej relacji jest istotne ze względu na poszukiwanie motywacji do zmiany w sytuacji, kiedy nasze ciało sygnalizuje, że nie czuje się respektowane np. poprzez choroby lub gdy orientujemy się, że nasza samoocena mocno szwankuje i szukamy przyczyn.

Zastanawiając się, gdzie zaczyna się historia naszej relacji z ciałem, potrzebujemy sięgnąć do dzieciństwa. Od początku naszego życia zbieramy cielesne doświadczenia. Zaopiekowane, przytulane, pielęgnowane z czułością ciało będzie gromadziło pozytywne zapisy. Około 6 roku życia zaczyna stabilizować się odrębny obraz ciała. Odtąd duży wpływ na niego będą mieć: otoczenie zewnętrzne, interakcje z rówieśnikami, ale także wszelkie komentarze i zasłyszane opinie dotyczące wyglądu. To w ciele doświadczamy własnej sprawczości, wpływu, a także akceptacji lub jej braku w różnych grupach. W okresie dojrzewania cielesność staje się szczególnie wrażliwym tematem. Zmiany zachodzące w wyglądzie w tym czasie są często źródłem niepokoju, obaw i kompleksów. Do tego w tym okresie bardzo ważne jest to, jak widzą nas rówieśnicy i czy jesteśmy przez nich akceptowani. Wrażliwość na wszelkie komentarze w tym czasie jest tak ogromna, że nawet niewielka uwaga czy niewinny żart w obszarze cielesności może zapaść w psychikę na całe życie i pogłębić problemy w obszarze doświadczania własnej cielesności.

Na to wszystko nakłada się jeszcze promowany obraz ciała w mediach, wizerunki gwiazd, publikowane na potęgę przefiltrowane zdjęcia oraz potężny rynek reklamowy, w którym wielkie koncerny walczą o klienta. A przecież dużo łatwiej jest sprzedać produkt osobie, która czuje się niewystarczająca i jest gotowa zainwestować pieniądze w kolejną rzecz lub zabieg, który ją poprawi i uczyni piękniejszą oraz szczęśliwszą. W społecznym przekonaniu piękno często jest łączone ze szczęściem. Jego kanony na przestrzeni lat ulegają modom, ale wielokrotnie są wygórowanymi standardami, które nie mają nic wspólnego z naturalnym wyglądem. Nic więc dziwnego, że będąc pod taką presją, nasz obraz ciała ma się nie najlepiej i wpisuje się w część ogólnego niezadowolenia z siebie. Raport Rzecznika Praw Dziecka z 2022 roku podaje, że aż 66% uczniów w Polsce chciałoby zmienić coś w swoim ciele. Światowa Organizacja Zdrowia zbadała, że 50-60% dziewcząt w wieku 6-12 lat martwi się o swoją wagę lub wygląd ciała.



Fot. Canva.com

A zatem jak nie poddać się obsesji piękna oraz iluzji, że goniąc za idealnym wyglądem, osiągniemy szczęście i spełnienie? Oto kilka wskazówek:

1. Doceniaj to, co możesz dzięki swojemu ciału robić, czego doświadczać np. dzięki silnym, sprawnym nogom mogę biegać, skakać i tańczyć, dzięki ramionom mogę kogoś przytulić. To ciało umożliwia nam śmianie się, czucie, korzystanie ze zmysłów, przemieszczanie się. Myśląc o możliwościach, skupiamy się na funkcjonalności, a nie na wyglądzie.



Fot. Canva.com

2. Nie pozwól, aby wygląd, waga czy kształt ciała determinowały Twoje wybory i ograniczały Cię, kiedy masz na coś ochotę i możliwość wykonania tego. Wiele osób rezygnuje z aktywności lub bywania w miejscach typu plaża czy basen ze względu na swój wygląd. Niektórzy z tego powodu zrezygnowali z kontaktów towarzyskich.
3. Pamiętaj, że różnorodność jest wpisana w cielesność. Nawet trzymając się tych samych zasad, nasze sylwetki będą inne. Część składowych naszego wyglądu jest podyktowana genetyką. Być może dla niektórych to przygnębiające, że nie na wszystko mamy wpływ, ale warto wyobrazić sobie, jak by wyglądał świat wykreowany przez nasze wyglądowne fantazje lub czy bylibyśmy szczęśliwsi, gdyby wszyscy mieli sylwetki Barbie i Kena. Możemy doceniać różnorodność, zamiast ją

oceniać.

4. Zrób listę tego, co w sobie cenisz, skupiając się na tym, co nie jest związane z wyglądem. Ty to coś więcej niż tylko warstwa fizyczna.
5. Włącz krytyczne myślenie, gdy przeglądasz media społecznościowe lub jesteś odbiorcą reklam. Pamiętaj, że te treści są skonstruowane w taki sposób, abyś uwierzył/-a, że dany produkt jest Ci potrzebny. Sprawdzaj, jak dany przekaz czy obraz wpływa na Twój nastrój. Możesz decydować o tym, co przeglądasz. Im więcej treści ciałożyrcielich wyświetlisz, tym większa szansa, że algorytm będzie prezentował Ci z automatu inne podobne.
6. Zapoznaj się z ideą ciałaneutralności, która uczy, jak rozmawiać o ciele, nie tworząc ran psychicznych, a także pomaga w promowaniu zdrowej relacji z ciałem, bez konieczności bezkrytycznego kochania go czy zmieniania za wszelką cenę. Staraj się wychwytywać negatywną narrację o ciele swoim i innych osób (zarówno tą wypowiedianą na głos, jak i tą myślową) i próbuj zmieniać ją na bardziej ciałaneutralną.
7. Patrz na siebie całościowo. Zamiast skupiać uwagę na poszczególnych fragmentach ciała i jego mankamentach, spróbuj spojrzeć na siebie jak na osobę, która niesie indywidualną historię, ma wiele mocnych stron, zarówno w charakterze, jak i w wyglądzie. Na pewno są takie fragmenty ciała, które lubisz. Często patrzymy na to, co jest do poprawy, nie doceniając reszty.
8. Pomyśl o tych osobach, które są dla Ciebie ważne, które szanujesz, podziwiasz, kochasz. Sprawdź, czy u podłoża Twojej emocjonalnej relacji leży ich wygląd czy raczej coś innego? Zmiana perspektywy pozwala nam dostrzec, co jest prawdziwie ważne.
9. Jeśli mimo starań trudno Ci o łagodność wobec swojego ciała, a jego negatywny obraz przekłada się na Twój nastrój lub szkodliwe zachowania, nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalistów. Niezależnie od tego, czy jest to kwestia szkodliwych nawyków, czy zaburzeń obrazu ciała, z pomocą psychoterapeuty możesz naprawić swoją relację z ciałem. Jeśli zaś myślisz o większym zadbanie o sferę fizyczną, korzystaj ze wsparcia dietetyków, trenerów personalnych czy fizjoterapeutów, którzy pomogą Ci w bezpieczny sposób dążyć do zmiany.
10. Pamiętaj, że swoim przykładem możesz wzmacniać w społeczeństwie i młodym pokoleniu obsesję na punkcie wiecznej gonitwy za pięknem albo kierunek akceptacji, łagodności i dbania o zdrowie oraz dobre samopoczucie wynikające z głębokich podstaw, a nie czegoś tak ulotnego jak wygląd. Wybór należy do Ciebie.

Chcąc wspierać dziecko w budowaniu zdrowej relacji z ciałem, warto zacząć od siebie i sprawdzić, jaki przekaz dajemy swoją postawą wobec własnej cielesności. Czy nasze dziecko słyszy, jak narzekamy na wygląd, zbędne kilogramy, czy widzi jak rzucamy się w wir diet lub przeżywamy sezon plażowy nerwowo rzeźbiąc sylwetkę? Czy obserwuje, jak rezygnujemy ze zdjęcia, bo źle dziś wyglądamy? A może słyszy, jak komentujemy ciała innych osób, zwracając uwagę na to, kto schudł, a kto przytył? Jeśli tak jest, to żadne nasze zapewnienia o tym, że wygląd nie jest aż tak ważny, nie będą dla dziecka wiarygodne.

Oprócz własnej postawy bardzo ważne jest to, by nie krytykować wyglądu dziecka. Nawet najmniejsza uwaga może w jego głowie urosnąć do rangi poważnego kompleksu i wywołać kryzys. Ostrożność warto zachować także w wyglądownych komplementach. Choć pozornie wydają się wzmacniać samoocenę, to częste chwalenie wyglądu sprawia, że młody człowiek lokuje swoją wartość przede wszystkim w tym, co zewnętrzne. Może też czuć presję zasługiwania na dalsze komplementy lub lęk, że dojrzewając zmieni się i już nie będzie wzbudzał zachwyty. Warto więc wzmacniać to, co buduje stabilny obraz siebie, a nie to, co jest ulotne jak wygląd, który na przestrzeni życia się zmienia.

Spróbuj rozbudzać w dziecku refleksyjność na temat treści medialnych i reklamowych. Warto, aby zdawało sobie sprawę z tego, że to, co widzi w internecie, nie jest odzwierciedleniem rzeczywistości. Sylwetki prezentowane na zdjęciach często są poddane obróbce graficznej oraz są wynikiem odpowiednio ustawionego światła, wielogodzinnej stylizacji, pracy makijażystów itd. Amatorskie zdjęcia czy nagrania też często są przepuszczone przez różne filtry. Zwracając uwagę na presję, jaką wywierają media, oraz manipulację marketingową, możemy sprawić, że młody człowiek będzie bardziej świadomie wybierał własną postawę wobec oglądanych treści.



Fot. Canva.com

Kiedy włączyć specjalistę?

Kolejny obszar to zachowanie czujności w momentach, kiedy obserwujemy zmiany u dziecka dotyczące postaw żywieniowych, np. wykluczenia produktów, całkowita zmiana diety lub unikanie posiłków albo nadmiarowa koncentracja na wyglądzie, wadze, kaloriach czy ćwiczeniach. Nie ma nic złego w tym, że nastolatek czy nastolatka chcą zadbać o swój wygląd. Potrzebują jednak fachowego wsparcia, by nie wyrządzić sobie krzywdy dietami, restrykcjami lub szkodliwymi nawykami. Jeśli widzisz, że dziecko zaczyna unikać wspólnych posiłków lub stosuje na własną rękę diety czy bardzo skrupulatnie

dobiera produkty, szukając tylko tych zdrowych, zasięgnij opinii fachowców. Tylko opinia specjalistów (takich jak lekarz, psycholog, psychoterapeuta, dietetyk), poparta wynikami badań oraz analizą pomiarów, może być podstawą do postawienia wiarygodnej diagnozy. Nie należy rozstrzygać samodzielnie, czy sytuacja jest pod kontrolą, czy należy wdrożyć leczenie. Wobec bliskich jesteśmy subiektywni oraz nie mamy odpowiednich narzędzi. Dodatkowo, osoby cierpiące na zaburzenia obrazu ciała mogą maskować się i nie ujawniać swoich problemów w obawie przed koniecznością zmiany zachowań, które stwarzają im pozorne bezpieczeństwo.

Sygnały alarmujące o potrzebie konsultacji ze specjalistą to:

- unikanie wspólnych posiłków;
- nagłe zmiany w nawykach żywieniowych;
- wahania lub spadki masy ciała;
- unikanie miejsc lub ludzi ze względu na wygląd;
- wycofywanie się z dotychczas lubianych aktywności;
- ukrywanie swojego ciała pod warstwami ubrań;
- częste lub długie pobyty w łazience przy zamkniętych drzwiach;
- częste pomiary ciała, ważenie, mierzenie, sprawdzanie obwodów np. mierzenie obwodów dłoni;
- zwracanie uwagi na kalorie i lęk przed bardziej pożywnymi produktami, wybieranie produktów typu "light";
- wahania nastroju, drażliwość;
- częste sprawdzanie wyglądu w lustrze;
- wielokrotne pytanie innych o wygląd (potrzeba potwierdzenia);
- częste, intensywne ćwiczenie, nadmiarowa aktywność;
- objawy somatyczne jak bladość/ziemistość skóry, odczuwanie stale zimna, wypadanie włosów, osłabienie, apatia;
- silna potrzeba wprowadzania ciągłych zmian, ingerencji w wygląd, które dają tylko chwilową ulgę.

Choć obraz ciała kształtuje się od najmłodszych lat, to wpływ na niego mamy przez całe życie. W każdym wieku możemy zmienić naszą relację z ciałem na lepszą i niosącą więcej korzyści. Może to być ciekawa podróż, prowadząca do zamieszkania na nowo we własnym ciele jak w bezpiecznym i przytulnym domu.

Warszawa, dn. 9 września 2025r.

(-) Kamila Drężek

Kamila Drężek – psycholog, psychoterapeutka, trenerka umiejętności miękkich oraz treningu interpersonalnego ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wilanów. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią, wsparciem psychologicznym i prowadzeniem grup terapeutycznych i rozwojowych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wilanowie jest jednostką organizacyjną **Centrum Wsparcia Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą na rzecz mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelnii](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 244 059



poradniawilanow@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)