

<https://doi.org/10.19195/2028-8322.21.3>

BARTŁOMIEJ WIEJAK

ORCID: 0000-0002-4595-7039

UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

KAJA WÓJCIK

ORCID: 0000-0002-1132-521X

UNIWERSYTET WROCŁAWSKI



„OTÓŻ – JA SIĘ DOGADUJĘ. JA I CIAŁO”, CZYLI O CIAŁONEUTRALNOŚCI NA FACEBOOKU

“Well – I get along. Me and the body” – about body neutrality
on Facebook

Streszczenie

W świetle współczesnych dyskusji nad ciałem i jego rozbudowaną socjologiczną interpretacją koncepcje dotyczące sposobów na jego wyzwolenie wydają się coraz bardziej widoczne. Praktyki dyscyplinujące, treści terapeutyczne czy proponowanie różnorodnych sposobów interpretacji własnego ciała zyskują na sile. Jedną ze świeższych koncepcji zakładających reinterpretację własnego ciała jest ciało-neutralność. Wydaje się, że podczas gdy społeczną normą jest próba dążenia do kanonicznego wyglądu kultury Zachodu, ciało-neutralność stawia przed jednostką inny cel polegający na wyzbyciu się poczucia winy związanego z własnym wyglądem oraz funkcjonalne patrzanie na swą fizyczność. W tym kontekście człowiek nie jest swoim ciałem. Niniejszy artykuł stanowi próbę nakreślenia sposobów argumentacji w ramach dyskursu składających się na i budujących pojęcie ciało-neutralności.

Słowa kluczowe: ciało-neutralność, ciało-pozytywność, analiza dyskursu, ciało, cielesność

Abstract

In light of contemporary discussions of the body and its broad sociological interpretation, ideas about ways to liberate it seem to be gaining prominence. Disciplinary practices, therapeutic content or proposing various ways to interpret one's own body are becoming increasingly powerful. One of the newer concepts involving the reinterpretation of one's own body is body neutrality. It seems that while the social norm is to try to strive for the canonical body appearance of Western culture, body neutrality sets

a different goal for the individual: to get rid of the guilt associated with one's appearance and to look at one's physicality in a functional way. In this context – a person is not their body. This article attempts to outline the intra-discursive modes of argumentation that comprise and construct the concept of body neutrality.

Keywords: body neutrality, body positivity, discourse analysis, body, corporeality

Socjolog Chris Shilling, przywołując Anthony'ego Giddensa, stwierdza, że jedną z cech definiujących późną nowoczesność jest pojawienie (i pojawianie) się „coraz bardziej refleksyjnych sposobów odnoszenia się do swojego ciała” (2010, s. 17). Coraz większą uwagę ciału i jego znaczeniom poświęca również nauka (por. Shilling, 2010, s. 11). Współczesny świat proponuje różnorodne, konkurujące ze sobą koncepcje postrzegania ciała i cielesności. Odnoszą się one do zagadnień, takich jak tożsamość, relacje między fizycznością a racjonalnością i duchowością, a także znaczenie otoczenia i jego norm, co wiąże się z zewnętrznym i zinternalizowanym dyscyplinowaniem ciała. Jedną z nowych perspektyw na myślenie o ciele jest ciałoneutralność postulująca autonomię jednostki wobec ciała. Niniejszy artykuł stanowi próbę przedstawienia „ciałoneutralnej” optyki na te wątki.

Jak ocenia Wojciech Mackiewicz, „dzisiejszy świat otacza ciało kultem porównywalnym z antyczną troską o duszę” (2018, s. 15). Ciało, tak przez swoją budowę, jak i przez korzystanie z diet i zabiegów kosmetycznych, ma współcześnie stawać się źródłem uzasadniania indywidualnej tożsamości, „matrycą niezliczonych znaczeń i symboli” – ostatecznie „mówi więcej niż dusza, toteż słucha się go o wiele częściej” (Mackiewicz, 2018, s. 15).

Relacja między duszą a ciałem stanowiła przedmiot rozważań już od czasów antyku, będąc główną osią myślenia o ciele: dualistyczna koncepcja Platona zakładała, że dusza jest ważniejsza od ciała, które jest wręcz więzieniem dla duszy (por. Józefik, 2014, s. 29), a według Arystotelesa „dusza nie może istnieć bez ciała, ale jest doskonalsza, bo dzięki niej żyjemy, myślimy i postrzegamy” (Żydek-Bednarczuk, 2020, s. 121). Refleksję tę rozwijał dalej Plotyn, a następnie przyswoiła ją tradycja chrześcijańska w ramach myśli świętego Augustyna, co uwarunkowało występujący przez stulecia pogardliwy stosunek do ciała, ostatecznie zastąpiony formą troski, wciąż uznającą niższość doczesności ciała (por. Józefik, 2014, s. 29). Istotną zmianę w postrzeganiu tej relacji wprowadził Kartezjusz, który rozdzielił przestrzenne ciało od myślącej duszy: „Pewne jest, że ja, to znaczy moja dusza, przez którą jestem tym, czym jestem, jest całkowicie i prawdziwie różna od mojego ciała i że może ona być czy istnieć bez niego” (Descartes, 2002, s. 86).

Myśl o ciele stawała się dalej przedmiotem badań antropologii filozoficznej, egzystencjalizmu i fenomenologii cielesności człowieka (por. Kowalczyk, 2009, cyt. za: Żydek-Bednarczuk, 2020, s. 121). Jak wskazuje Barbara Józefik, „współczesna laicka kultura odeszła od rozumienia ciała jako podporządkowanego celom duchowym” (2014, s. 29) na rzecz wielości interpretacji. Jednocześnie w kwestii relacji z ciałem Józefik przytacza perspektywę zaproponowaną przez Bryana Turnera: „Nie tylko posiadamy ciała, ale także jesteśmy ciałami” (Turner, 1984, cyt. za: Józefik, 2014, s. 25). Takie ujęcie zakłada, że „każde doświadczenie jest zakorzenione w ciele i że cielesność jest podstawą tożsamości, relacji z innymi i ze światem. Poprzez ciało komunikujemy się, istniejemy w świecie znaczeń”, jednakże „zarazem ciało jest poddawane różnorodnym cywilizującym praktykom zależnie od kontekstu kulturowego i płci jednostki” (Józefik, 2014, s. 25). Należy zaznaczyć, że płeć stanowi istotną kategorię w myśleniu o ciele – jak podkreśla Honorata Jakubowska, „traktowanie ciała jako głównego elementu konstytuującego tożsamość dotyczy w większym stopniu kobiet niż mężczyzn” (2009, s. 164), a Barbara Józefik zaznacza, że „badania pokazują, iż szczególnie opresyjne dyskursy dotyczą ciała kobiecego, które musi być zmieniane i modelowane, aby było uznane za

atrakcyjne i zaakceptowane [...]. W przypadku kobiet mamy bowiem do czynienia z procesem tak nasilonym, że wydaje się on naturalny i nie do zakwestionowania” (Józefik, 2014, s. 26–27).

W tym miejscu, ze względu na przyjętą optykę metodologiczną, niezbędne wydaje się odwołanie do konstrukcjonistycznych teorii na temat ciała – w szczególności Michela Foucaulta i Ervinga Goffmana. Według tego pierwszego ciało jest konstruowane i istnieje poprzez dyskurs (Majer, 2016, s. 28), który nie nadaje mu znaczenia, tylko konstruuje je w całości; ciało jako byt biologiczny niknie, a wypiera je skonstruowany społecznie plastyczny produkt (Shilling, 2010, s. 87). Shilling określa ten proces jako „przejście od mięsnego do »świadomego ciała«” (2010, s. 89). Jak zauważa Foucault, ciało podlega władzy dyskursu, jest przedmiotem działania ideologii oraz służy dyscyplinowaniu jednostki i populacji (por. Garncarek, 2010, s. 59). Ponadto jest nośnikiem wartości społeczno-kulturowych obowiązujących w danym momencie, a kultura dyscyplinuje i formuje je, przyuczając do automatycznego wykonywania czynności (Buczkowski, 2005, cyt. za: Garncarek, 2010, s. 56).

Opisywane przez Foucaulta mechanizmy dyscyplinujące ciało stały się powszechne w XVII i XVIII wieku, czego efektem jest wytworzenie ciał podporządkowanych i wyćwiczonych, które są „podatne na oddziaływanie władzy” i umieją „odczytywać jej znaki w innych ciałach” (por. Buczkowski, 2005, s. 243). Jednym z mechanizmów dyscyplinowania jest umieszczenie ciała w Panoptykonie, co ma „wzbudzić w uwięzionym świadome i trwałe przeświadczenie o widzialności, które daje gwarancję automatycznego funkcjonowania władzy [...]; słowem, by więźniowie podlegali władzy, której sami są nosicielami” (Foucault, 1998, s. 196). Jednocześnie konstrukcja Panoptykonu wzmacnia zindywidualizowanie jednostki, która nieprzerwanie się obserwując, staje się jednostką zdyscyplinowaną: „Ile klatek, tyle teatrzyków, gdzie każdy aktor jest sam, doskonale zindywidualizowany” (Foucault, 1998, s. 195). Teatralna analogia przywodzi na myśl model dramaturgiczny Goffmana, według której człowiek w interakcjach z innymi staje się aktorem odgrywającym rolę w teatrze, ponieważ jednostka kształtowana jest nie przez struktury władzy, a oczekiwania widowni, do której stara się ona dopasować i kontrolować wrażenie, jakie wywołuje na innych (Goffman, 1981, s. 51). Wrażenie to nie zawsze jednak ma szansę być pozytywne. Jak wskazuje Goffman, niektóre cechy, z powodu towarzyszącej im reakcji społecznej, stają się piętnem – stygmatyzują, degradują tożsamość jednostki, odbierają jej wartość w oczach widowni, a jednocześnie w samym aktorze zinternalizowane normy społeczne budują świadomość braku akceptacji, co skutkuje poczuciem wstydu i niepewności w relacji z osobami pozbawionymi stygmatu (por. Goffman, 1981, s. 35, 38).

W kontekście wytwarzania samoświadomości warto powrócić do perspektywy Foucaulta, którą przywołuje Mackiewicz:

Świadomość może być ukształtowana, obca względem naszego istnienia, ale może być też [...] czymś wrogim wobec niego. Tymczasem ciało takim przekształceniom zbyt łatwo się nie poddaje [...]. Ciało stanowi bastion wolności, choć i sama wolność pojęta jest tutaj wyjątkowo. Wydawać się może bowiem, że skoro ciało jest początkiem stosunków władzy oraz jego ostatecznym celem, to mamy do czynienia z paradoksem – relacja władzy w swej zwrotności powinna się zneutralizować. Foucault jednak inaczej stawia problem – władza odbiera wolność, ponieważ wychodząc od jednostek, nabiera anonimowego charakteru. Stąd postulowana postawa „troski o siebie”, która miałaby zapobiegać takim konfliktom, pod tym jednak warunkiem, że wymagałaby wzmożonej pracy nad samym sobą (Mackiewicz, 2018, s. 511).

Wykonywanie takiej pracy powinno jednak zachodzić ze świadomością specyfiki pojęcia Foucaulta, w którego pracach, jak zwraca uwagę Shilling,

zdaje się ginąć ciało jako realny, materialny obiekt. [...] Po tym, jak ciało objęte zostaje wspólnymi systemami dyscyplinarnymi, to umysł bierze górę jako miejsce lokalizacji dyskursywnej władzy. Na skutek tego ciało bywa zredukowane do biernej masy, która jest kontrolowana przez

dyskursy skoncentrowane na umyśle. Jednak umysł ten sam w sobie jest odcieleśniony; nie mamy pojęcia na temat jego umiejscowienia w ludzkim ciele (Shilling, 2010, s. 93).

Być może Foucaultowa „troska o siebie” miałaby zakładać redukcję skupienia na ciele i zintensyfikowanie korzystnych praktyk dyskursywnych oddziałujących na umysł. Sugestię taką zdaje się zawierać myśl Judith Butler: „Ciało wytworzone przez kulturę zostanie wyzwolone nie poprzez powrót do swojej wcześniejszej »naturalności« lub swych źródłowych przyjemności, ale poprzez pełne otwarcie kulturowe w przyszłości” (Butler, 2008, s. 198, cyt. za: Mackiewicz, 2018, s. 520).

Jednym ze zjawisk, które – jak się zdaje – dystansują jednostkę od własnej cielesności na rzecz umysłowej interpretacji własnego ciała, jest ciałoneutralność. Jako termin prawdopodobnie został stworzony w 2010 roku przez Women’s Centre for Binge and Emotional Eating w Vermont (Stany Zjednoczone) w ramach medycznego programu walki z zaburzeniami odżywiania u kobiet, którego celem było między innymi zredefiniowanie założeń akceptacji własnego ciała (*body acceptance*) u osób z zaburzeniami odżywiania (por. Nicholls, 2019). Rzeczywiste autorstwo terminu nie jest jednak pewne. W zakresie polskiego pojęcia ciałoneutralność odpowiedzi na zapytanie sformułowane w wyszukiwarce Google z zastosowaniem Google Search Commands (komend pozwalających doprecyzować i optymalizować wyszukiwanie) wskazują, że najwcześniejsza wzmianka przypada na 2019 rok. Zauważyć można jednak, że było ono używane już wcześniej w mediach społecznościowych jako kalka z angielskiego bądź w języku angielskim jako *body neutrality*.

Ciałoneutralność kładzie nacisk na uznanie funkcji ciała ponad jego wygląd, pozwala rozpatrywać je jako pojazd (*vehicle for living*) i sprowadza do funkcji, w konsekwencji kreśląc relację jednostki z ciałem jako opierającą się na jego funkcjonalności (por. Perry et al., 2019). Ciałoneutralność nie wymaga pokochania ciała, umożliwiając jednostkom wykluczonym i niezadowolonym z własnego wyglądu, ale także zmagającym się z własną cielesnością osobom transpłciowym i niebinarnym, zakotwiczenie się gdzieś pomiędzy miłością a odrzuceniem – w neutralnej przestrzeni (por. Perry et al., 2019). Podczas gdy założenia popularniejszej ciałopozytywności coraz częściej uznawane są za opresyjne i trudne do osiągnięcia, ciałoneutralność wydaje się stanowić przeciwagę, zapewniając bardziej realistyczny cel poprzez redukcję wartości piękna na rzecz funkcjonalności (por. Campiña Wasmus, 2021).

Niniejszy artykuł pełni przede wszystkim funkcję deskryptywną, jednak podejmuje próbę eksplanacji elementów opisywanego zjawiska poprzez systematyczną analizę jakościową przeprowadzoną z zastosowaniem założeń metodologicznych Analizy Dyskursu (AD). Naszym celem jest rekonstrukcja dyskursywnych narracji i argumentacji dotyczących ciałoneutralności w środowisku medialnym oraz zdefiniowanie pojęcia na przykładzie korpusu badawczego składającego się z opublikowanych na portalu Facebook postów na temat ciałoneutralności.

Wybór platformy Facebook jako źródła pozyskania materiału badawczego był podyktowany dwoma czynnikami – wciąż odgrywa dominującą rolę w przestrzeni mediów społecznościowych: w styczniu 2023 roku skupiała najwyższą liczbę użytkowników na świecie – 2,958 mld, a według danych za luty 2023 zajmowała pierwsze miejsce także w Polsce, z 26,644 mln rzeczywistych użytkowników (IAB Polska, 2023, s. 23–24). Popularność platformy pozwalała założyć, że wśród publikowanych treści będą znajdować się także teksty dotyczące ciałoneutralności, choć wciąż wydaje się ona mikrozwjawiskiem. Jednocześnie platforma Facebook daje możliwość uzyskania różnorodnych treści – zarówno o charakterze promocyjnym i reklamowym, publikowanych przez instytucje i osoby publiczne, jak i wpisów użytkowników, osób prywatnych.

W badaniu uwzględniono wszystkie 32 posty opublikowane na platformie Facebook między 18 lipca 2021 (dzień publikacji najstarszego z postów spełniającego kryteria) a 30 kwietnia 2023 roku (dzień pobrania materiału badawczego), które spełniały następujące

kryteria: były wpisami publicznymi, zawierały hashtag „#ciałoneutralność” oraz faktycznie poruszały tematykę ciałoneutralności. Spośród analizowanych postów trzy zostały opublikowane przez osobę prywatną lub na blogu osobistym. Pozostałe treści pochodziły od nadawców profesjonalnych:

- 13 – dietetycy i psychodietetycy,
- 6 – organizacje społeczne i fundacje działające w obszarze wizerunku ciała,
- 4 – internetowi influencerzy i firmy edukacyjno-rozwojowe,
- 4 – psychologowie i terapeuci,
- 2 – trenerzy jogi i fitness.

W analizowanym okresie temat ciałoneutralności poruszany był zatem głównie w kontekstach psychologii i edukacji, a także diety i pracy nad ciałem. Wpisy miały przede wszystkim charakter komercyjny, realizując funkcję edukacyjną lub promocyjną.

Sposoby definiowania ciałoneutralności

W ramach analizy wyszczególniono dwie definicje pojęcia. Pierwsza, wynikająca prawdopodobnie z wciąż niedookreślonych granic rozdzielających ciałopozytywność i ciałoneutralność, wspomnianych we wstępie niniejszego tekstu, utożsamia ich znaczenia. Wskazuje na dążenie przez jednostkę do wypracowania sposobu na akceptację, a w konsekwencji – pokochanie własnego ciała.

Ważne jest odzyskanie radości życia, **samoakceptacji** i zadowolenia z siebie. **Nie musisz być bardzo szczupła**, aby BYĆ i CZUĆ SIĘ PIĘKNA i WARTOŚCIOWA. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś JUŻ się tak poczuła (Zmiana z natury, 2023).

Czy jesteś dla siebie dobra? Czy twoja córka ma szansę zaobserwować, że dbasz o swoje ciało, że **myślisz i mówisz o sobie dobrze**, lub przyjaźnisz się z osobami, z którymi dobrze się czujesz (Jak wychowywać dziewczynki, 2021).

W tym rozumieniu nie występuje podział między „ja” i własnym ciałem, a pokochanie ciała jest sposobem na pokochanie siebie. Istotna jest tu również kwestia estetyki – to kategorie piękna powinny stać się bardziej pojemne, a kanony – mniej restrykcyjne. Pokochanie siebie jest zatem formą buntu przeciwko Goffmanowskiej kategorii piętna. Ma za zadanie odebrać widzowi kontrolę poprzez degradację opinii społecznej wywodzącej się z estetycznych norm kulturowych, często niemożliwych bądź trudnych do osiągnięcia i zakorzenionych w dyscyplinowaniu się. Odrzucenie zewnętrznej kontroli wspiera wyrzeczenie się kategorii wstydu oraz przejęcie władzy nad interpretacją własnego wyglądu przez jednostkę.

Nie jesteś nikomu winna bycia ładną (Jak wychowywać dziewczynki, 2021).

Od dziecka uczono nas, że na naszych ciałach znajdują się niedoskonałości, które powinniśmy, a wręcz musimy ukrywać przed światem [...] uczono nas, że **musimy się nieustannie naprawiać, ulepszać, być jak z obrazka**. [...] Czy naprawdę powinniśmy się za siebie **wstydzić tylko dlatego, że społeczeństwo tego od nas oczekuje?** (Agata Wholistic Touch, 2023).

Bardzo powoli uczę się, że mój brzuch, cellulit, rozstępy, pory, przebarwienia **to nie jest moja wada, ani moja wina**. **Nie chcę być nieszczęśliwa z powodu wstydu** (Anna Pikuta, 2022).

To rozumienie ciałoneutralności tożsame jest z definicją słownikową Obserwatorium Językowego Uniwersytetu Warszawskiego ciałopozytywności, rozumianej jako „akceptowanie swojego ciała bez względu na wygląd” (OJUW, 2018). Ciałopozytywność stawia przed

jednostką cel miłości własnej. Należy rozumieć to jako odrzucenie czy odejście od ograniczającego wstydu na rzecz dumy z własnego ciała (por. Leboeuf, 2019, s. 113). Skupia się ona między innymi na „celebrowaniu piękna cielesnego poza wąskimi ramami naszych standardów estetycznych – standardów, które we współczesnej kulturze Zachodu zazwyczaj przekazują ideę ciała pięknego jako smukłego, białego, cisplciowego, pełnosprawnego (por. Leboeuf, 2019, s. 114). Tym samym opisywane jest jako ruch społeczny mający na celu akceptację własnego ciała niezależnie od rozmiaru, kształtu, odcienia skóry, płci i zdolności fizycznych (por. Leboeuf, 2019, s. 113).

Odmienne podejście proponuje druga z wydestylowanych definicji; zakłada ona wyabstrahowanie ciała od umysłu jednostki, a w konsekwencji – sprowadzenie go do funkcji. Nie skupia się na miłości własnej, ale korzysta z analogicznego mechanizmu zwalczania wstydu. Dualizm ciało–umysł widoczny jest na poziomie językowym – niezwykle istotnym aspektem jest budowanie relacji z własnym ciałem. Zakłada się dążenie do nieemocjonalnego stosunku do ciała na poziomie jego wyglądu, stanowiącego niemalże tabu. Podczas gdy ciało w ciałopozytywności osadza jednostkę między akceptacją a miłością do własnego ciała, ciałoneutralność jest konstruowana wokół relacji z własnym ciałem w oderwaniu od jego wyglądu – i choć zakłada możliwość akceptacji, relacja z jego wyglądem powinna być neutralna. Odbywa się to dzięki parcelacji: ja i moje ciało, co pozwala na uznanie niebycia własnym ciałem. W konsekwencji jednostka obcuje ze swoim ciałem w dwóch trybach: będąc z ciałem (relacja ja i moje ciało) oraz będąc w ciele (nie jestem moim ciałem).

Fundamentem ciałoneutralności jest skupienie się na tym, co ciało może nam dać, a nie na tym, jak wygląda (jak w ciałopozytywnym ruchu). Ciałoneutralność zakłada, że **nie budujemy naszego poczucia wartości w oparciu o nasz wygląd**. Ciałopozytywność to mówienie sobie „czuję się ze sobą dobrze, bo wiem, że jestem piękna”, natomiast ciałoneutralność promuje pogląd, że **„to, jak się ze sobą czuję, nie ma nic wspólnego z tym, jak wyglądam”** (Studenckie Koło Psychoterapii i Treningu Psychologicznego, 2022).

Moje ciało to nie ja. Moje ciało to część składowa mnie (Rudzielka, 2021).

Ciałoneutralność [...] **daje przestrzeń na słuchanie sygnałów pochodzących z wnętrza** – głodu, pragnienia, potrzeby snu, odpoczynku, a także umożliwia kontakt z emocjami, skłania do uważności... (PoWolność Jedzenia, 2023b).

1. Bycie z ciałem

Budowanie tej specyficznej relacji z własnym ciałem jest uwarunkowane wieloma zasadami. Jedną z nich jest uznanie go za odrębny i posiadający własną podmiotowość byt. Uwidacznia się to na poziomie językowym zarówno poprzez użycie trzeciej osoby, jak i wielkiej litery. Kolejna zasada zakłada świadome budowanie relacji z ciałem w wymiarze terapeutycznym, realizując określoną postawę i swoistą umowę między „ja” a ciałem, która zakłada wiele akcji ze strony „ja”, w tym uznawanie granic ciała, reagowanie na jego potrzeby oraz obdarzanie go szacunkiem, wdzięcznością i czułością.

„Co czujesz?” – wyszeptala sama do siebie i usiadła, by **poszukać odpowiedzi w ciele. Ono nie potrafi oszukiwać czy kłamać. Mówi nagą prawdę, rzuca z nóg, gdy ma potrzebę. Walczy o swoje!** (AneTa Grzyb, 2023).

Otul swoje ciało czułością, troszcząc się o nie, dbasz o nie (Karolina Marsicka – dietetyczka, 2023).

Niejednokrotnie to ciało zajmuje najważniejsze miejsce w hierarchii: wie lepiej, chce dobrze, należy go słuchać. Jednak pełne uznanie płynących z ciała sygnałów i traktowanie ich jako behawioralnego kompasu może prowadzić do postaw jednostki polegających na redukowaniu własnej podmiotowości (w tym zaniedbywaniu potrzeb czy ambicji) na rzecz podmiotowości ciała, oddawaniu mu kontroli nad umysłem.

Ciesz się tym, co robisz i co robi Twoje ciało. Wybierz aktywności, które dają Ci radość, i **przestań, gdy się zmęczysz/poczujesz ból** (Psycholog pisze blog, 2021).

Dzisiaj **skupiałam się na rozmawianiu ze swoim ciałem**. Bo to **Ono wcisnęło** guzik STOP (Rudzielka, 2021).

Tę perspektywę można zatem postrzegać jako dialektyczną wobec dualizmu kartezjańskiego głoszącego „ideę ciała jako czegoś będącego wyłącznie rzeczą przestrzenną, a nie myślącą” (Kartezjusz, 2002, s. 86) – w ujęciu ciałoneutralnym bowiem ciało staje się partnerem do rozmowy, a jego odczuciom przypisywany jest pewien poziom świadomości.

2. Bycie w ciele

Bycie w ciele to nie bycie swoim ciałem. Takie założenie ciałoneutralności podważa wspomnianą we wstępie myśl Turnera: „Nie tylko posiadamy ciała, ale także jesteśmy ciałami” (1984, cyt. za: Józefik, 2014, s. 25) – ciałoneutralna cielesność nie jest już podstawą tożsamości. Uspołecznione niegdyś ciało, dyscyplinowane według społecznych zasad lub kształtowane w zgodzie z oczekiwaniami widowni, w ciałoneutralności zostaje przywrócone jednostce, choć nie staje się jej własnością – jednostka i ciało są wobec siebie odrębne. Ciało może być interpretowane przez pryzmat realizowanej funkcji, a nie wyglądu; realizuje wiele funkcji: jest nośnikiem, maszyną lub narzędziem, domem, a w skrajnych przypadkach

Tabela 1. Metafory ciała charakterystyczne dla ciałoneutralności

| | | |
|----------------------|--|---|
| nośnik (nośnik „ja”) | pozwala być i realizować potrzeby umysłu, potrzeby „ja” | „Zadbam o ciało, bo chcę korzystać z życia – cieszyć się smakiem, zapachem, uprawiać sport, sex, podróżować, uczyć się, rozwijać, tańczyć, odczuwać i dawać radość... po prostu doświadczać” (PoWolność Jedzenia, 2023b) |
| maszyna/narzędzie | porusza się, przenosi – funkcjonuje w rozumieniu biologicznym, wysyła znaki, pozwala wyrażać emocje, a więc komunikować się ze światem | „Zamiast stawiać sobie jako cel często niemożliwą do osiągnięcia miłość do siebie, możemy traktować je neutralnie, z szacunkiem należytych narzędzi, z którego pomocy korzystamy codziennie” (Słownik Empatyczny Języka Polskiego, 2023) „Codziennie nas dźwiga, porusza, realizuje podstawowe potrzeby” (Szczera Sfera, 2023) |
| dom | jest (wygodną) przestrzenią dla „ja”, za co należy mu się wdzięczność | „Moje ciało to nie dodatek do Umysłu. Moje ciało to mój dom” (Rudzielka, 2021) |
| więzienie | wspiera poczucie dysocjacji, nie odzwierciedla wewnętrznego „ja”, jest obiektem, na który jednostka nie ma wpływu | „Osadzam się w nim, powoli przyzwyczajam” (Zofia Trela Psychodietetyk, 2023) |

więzieniem. W tym ujęciu ciało nie jest na teatralnej scenie, nie jest też składową kapitału pozostawionego dla oceny widza, a nastawienie do niego odzwierciedla osobiste doświadczenia „ja” z własną cielesnością. Jednostka może, a właściwie powinna, budować na nowo własną intymną relację z ciałem.

Ciałoneutralność jako praktyka

Ciałoneutralność można praktykować, zatem w konsekwencji uplastyczniać – doskonalic, zmieniać, dostosowywać rozumienie pojęcia do własnych preferencji i potrzeb. W takim podejściu traktowana jest głównie jako specyficzny (nie domyślny, nowy) sposób patrzenia przez jednostkę na własne ciało, który wymaga nauki, praktyki i ćwiczenia. W warstwie językowej uwidaczniają się elementy dyskursu poradnikowego, jednostka otrzymuje wiele reguł i zasad, jak dokonać zmiany w swej optyce, co sprzyja kapitalizacji ciałaoneutralności – nie jest już tylko „narzędziem”, a również stanem (do którego można dążyć i wspierać te dążenia poprzez nabywanie i wykorzystywanie konkretnych narzędzi). Kapitalizowana jest także w wymiarze edukacyjnym, poprzez sprzedaż usług i kursów o charakterze psychoedukacyjnym, dietetycznym i psychodietetycznym czy związanym z wizerunkiem i akceptacją ciała promowaną w ramach działalności fundacyjnych.

Sukienka Ciałolubna to narzędzie dedykowane akceptacji Ciała. Teraz dostępna w niższej cenie 350 zł (Olga Tu, 2022).

Książka jest zaproszeniem do wspólnej podróży dotyczącej ciała, odżywiania, samopoczucia, rodziny i relacji z samym sobą (Marta Kielak Dietetyk, 2020).

Niemalże tylko w tym ujęciu uwidacznia się ciało – posiadające konkretny kształt, rozmiar i wagę. Funkcjonuje ono w ramach dominującego rozumienia, w którym „waga ciała bardziej niż kiedykolwiek uznawana jest za wskaźnik stanu zdrowia. Jej nadmiar ma stanowić zagrożenie” (Vigarello, 2014, s. 166). Podejście do zarządzania wyglądem własnego ciała, jak już wspomniano, odrzuca sferę estetyczną na rzecz utrzymania sprawności (funkcji) czy minimalizowania dotkliwych społecznych konsekwencji – może ułatwić dążenie do stanu ciałaoneutralności. Nienegatywny stosunek do diety i ćwiczeń często współlistnieje z terapeutyzującą narracją wspierającą.

W ogóle nie obchodzi mnie to, jak moje ciało się nie prezentuje na plaży [...]. Dlatego nawet tu **chodzę na masaże, ciągle pływam, klepuje olejki**, bo mi się wtedy przyjemnie dotyka ciała, jak czuje, jak o nie dbam. **Odchudzam się dla zdrowia** (Katarzyna Kucewicz psycholog-psychoterapeuta, 2021).

Zdrowe odżywianie i ćwiczenia są super **wyłącznie, jeśli TY tego chcesz**, Twoje ciało jest TWOJE, **nie musisz go katować tylko po to, żeby zaimponować innym osobom**. Samopoczucie jest o wiele ważniejsze od wyglądu (Dziewuchy Dziewuchom, 2022).

Podsumowanie

Ciałoneutralność stanowi wciąż niszową narrację na temat postrzegania ciała i cielesności, o czym świadczą relatywnie ograniczona liczba dotyczących jej medialnych przekazów. Na podstawie przeanalizowanego materiału źródłowego możliwe było nakreślenie dwóch definicji

ciałoneutralności. Pierwsza z nich ma nieswoisty charakter – zakłada tożsamość z ciałopozytywnością, a zatem dążenie do akceptacji, pokochania swojego ciała. Druga definicja skupia się na odejściu od obdarzania ciała miłością na rzecz neutralnego emocjonalnie dostrzeżenia i doceniania jego funkcjonalności. W ramach tej optyki pojawiają się dwa tryby obcowania jednostki z ciałem: bycie z ciałem oraz bycie w ciele. W pierwszym wyraźny staje się dualizm ciała i umysłu („ja”), który zakłada budowanie relacji jednostki ze swoim ciałem. Odmienne niż w dualistycznej koncepcji Kartezjusza, ciałoneutralność nie traktuje ciała jako niemyślącego, przypisuje mu podmiotowość i świadomość umożliwiającą prowadzenie z nim dialogu. Drugi z trybów – bycie w ciele – zaznacza, że jednostka nie jest swoim ciałem. W ten sposób ciałoneutralność podważa założenie Turnera, że „nie tylko posiadamy ciała, ale także jesteśmy ciałami”, ograniczając w ten sposób wpływ fizyczności (wyglądu) na tożsamość jednostki – ciało przestaje być kształtowane przez społeczne normy, zostaje oddane jednostce, jednak nie jest jej własnością. Wartość ciała leży w jego funkcjonalności. Ciało zakłęte jest w metaforze nośnika, maszyny/narzędzia, domu i więzienia. Ciałoneutralność może być narzędziem budowania relacji z ciałem, ale także stanem, który praktykuje się z pomocą narzędzi – w ten sposób jest ona normatywowana i kapitalizowana (co sugeruje, że mimo niewielkiej skali, już może stanowić źródło zysku). Kategoria zdrowia dotyczy stanu ciała jako sprawnego narzędzia. Narracje dotyczące ciałoneutralności są silnie sfeminizowane, kierowane do i tworzone głównie przez kobiety, co pozwala postrzegać je jako jeden ze sposobów ucieczki przed opresyjnością dyskursów o kobiecym ciele. Widać to na poziomie rodzaju żeńskiego w przymiotnikach lub fleksyjnych końcówkach czasowników: „Czy jesteś dla siebie dobra”, „Nie jesteś nikomu winna bycia ładną”, „Skupiałam się na rozmawianiu ze swoim ciałem”. Ponieważ, jak wspomniano, ciało dyskursywnie funkcjonuje jako nośnik kulturowych wartości obowiązujących w danym społeczeństwie w określonym czasie, podobnie ciałoneutralność (jak i ciałopozytywność) może być zaledwie trendem, modą w zakresie postrzegania ciała i cielesności.

Bibliografia

- Buczkowski, A. (2005). *Społeczne tworzenie ciała, płeć kulturowa i płeć biologiczna*. Wydawnictwo Universitas.
- Butler, J. (2008). *Uwikłani w płeć. Feminizm i polityka tożsamości*. Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Campaña Wasmus, J. (2021). "Our Bodies Do Not Exist to Be Beautiful, Our Bodies Exist to Be Lived In" the Construction of Fat Acceptance, Body Positivity and Body Neutrality Content Both on Instagram and as Formulated by Young Female Professionals. *Media & Business*. Dostęp 5 kwietnia 2023 z <http://hdl.handle.net/2105/57200>.
- Descartes, R. (2002). *Medytacje o filozofii pierwszej*. J. Hartman (Tłum.). Wydawnictwo Aureus.
- Foucault, M. (1998). *Nadzorować i karać. Narodziny więzienia*. Wydawnictwo Aletheia.
- Garncarek, E. (2010). Kobięce ciało jako przedmiot kontroli społecznej. *Przegląd Socjologiczny*, 59 (3), 55–59.
- Goffman, E. (1981). *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- IAB Polska (2023). Przewodnik po Social Media w Polsce #SocialMediaIAB. Dostęp 5 kwietnia 2023 z <https://www.iab.org.pl/wp-content/uploads/2023/06/Przewodnik-Social-Media-2023-IAB-Polska.pdf>.
- Jakubowska, H. (2009). *Socjologia ciała*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Józefik, B. (2014). *Kultura, ciało, (nie)jedzenie. Terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcyjna w zaburzeniach odżywiania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kowalczyk, S. (2009). *Ciało człowieka w refleksji filozoficznej*. Wydawnictwo KUL.
- Leboeuf, C. (2019). What Is Body Positivity? The Path from Shame to Pride. *Philosophical Topics*, 47 (2), 113–128, <https://doi.org/10.5840/philtopics201947218>.
- Mackiewicz, W. (2018). *Ciało i polityczność. Koncepcja cielesności w filozofii Michela Foucaulta*. Wydawnictwo Universitas.

- Majer, A. (2016). *Dyskurs dyscyplinowania męskiego ciała w wybranych tekstach kultury popularnej*. Wydawnictwo Naukowe KATEDRA.
- Mulgrew, K.E., McCulloch, K., Farren, E., Prichard, I., Lim, M.S.C. (2018). This girl can #jointhemovement: Effectiveness of physical functionality-focused campaigns for women's body satisfaction and exercise intent. *Body Image*, 24, 26–35, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.11.007>.
- Nicholls, K. (2019, 4 lutego). What is body positivity? Happiful. Dostęp 5 kwietnia 2023 z <https://happiful.com/what-is-body-neutrality>.
- Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego (2018, 14 kwietnia). Ciałopozytywność. Najnowsze słownictwo polskie. Dostęp 5 kwietnia 2023 z <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/cialopozytywnosc.html>.
- Perry, M., Watson, L., Hayden, L., Inwards-Breland, D. (2019). Using body neutrality to inform eating disorder management in gender diverse world. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3 (9), 597–598, [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30237-8](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30237-8).
- Shilling, C. (2010). *Socjologia ciała*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Turner, B. (1984). *Body and Society: Explorations in Social Theory*. Basil Blackwell Publishing.
- Vigarello, G. (2014). Trenować. W J.J. Courtine (Red.), *Historia ciała*, t. 3: Różne spojrzenia. Wiek XX (s. 153–184). Wydawnictwo słowo/obraz terytoria.
- Żydek-Bednarczuk, U. (2020). Ciało i cielesność w świecie wirtualnym na przykładzie reklamy, sztuki i mediów społecznościowych (wybrane problemy). *Logos i Ethos*, 52, 121–133, <https://doi.org/10.15633/lie.3580>.

Materiał źródłowy

- Agata Głyda – Psycholog o diecie, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0KoHeB2iaF4Qxv6NSJB1CXhbCurtZ06H55dNbY1VfPhWkBJ7HA81d2hrpTCK-c4n3ql&id=100063662466396&__cft__\[0\]=AZU3117-CbqWjKst-VkYsu9Lzile5cUvt_t36s9qfNch75v-G80rKmSNm97Nij9apxQZUP-aCLPxGZv6OaqVTXcJCDG5RvCoggMtASz1ScrjWjgmLd4s4eDJV-WteFnCmyPU&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0KoHeB2iaF4Qxv6NSJB1CXhbCurtZ06H55dNbY1VfPhWkBJ7HA81d2hrpTCK-c4n3ql&id=100063662466396&__cft__[0]=AZU3117-CbqWjKst-VkYsu9Lzile5cUvt_t36s9qfNch75v-G80rKmSNm97Nij9apxQZUP-aCLPxGZv6OaqVTXcJCDG5RvCoggMtASz1ScrjWjgmLd4s4eDJV-WteFnCmyPU&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Agata Wholistic Touch, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/watch/?v=2496210843850155>.
- AneTa Grzyb, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/AneTaGrzyb.NOM/posts/pfbid0mV8ja11YFrivKv47DkYA5rW7pZeEyE8yqceEYwg7xwv9zizqHkMQUM4KLuTgaHHSLI?__cft__\[0\]=AZX2FZUAUKHlvs5NbsBBLNuZvgesiTnrmQkFZEgKjKztUdt2abW_-wNxe5c-FuEe50GRcDt-T3VMkJzrrUheT2SafDDRvQwRilruSbsYTvVrh6pGT4tKE_QsM0-7izvapA&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/AneTaGrzyb.NOM/posts/pfbid0mV8ja11YFrivKv47DkYA5rW7pZeEyE8yqceEYwg7xwv9zizqHkMQUM4KLuTgaHHSLI?__cft__[0]=AZX2FZUAUKHlvs5NbsBBLNuZvgesiTnrmQkFZEgKjKztUdt2abW_-wNxe5c-FuEe50GRcDt-T3VMkJzrrUheT2SafDDRvQwRilruSbsYTvVrh6pGT4tKE_QsM0-7izvapA&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Anna Pikuta, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0yyCHpKuzRMecQu3ivYCMV2powewFAGtuZHFq1YLm3o6wUfzrjDND0DvzfRjQb-dil&id=100078430952687&__cft__\[0\]=AZV9jjKXxdIR8HcbFFRo9TgEG3309mlqTh5iEbi6ck58pE-hOxukndXWdJRw3cQSdt_6hlwr5QneJw2RAs7K-FaVu9CUZ67KvAoXr7TE00N1XpxT9o9b3oS2op-TaZdFabFlw&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0yyCHpKuzRMecQu3ivYCMV2powewFAGtuZHFq1YLm3o6wUfzrjDND0DvzfRjQb-dil&id=100078430952687&__cft__[0]=AZV9jjKXxdIR8HcbFFRo9TgEG3309mlqTh5iEbi6ck58pE-hOxukndXWdJRw3cQSdt_6hlwr5QneJw2RAs7K-FaVu9CUZ67KvAoXr7TE00N1XpxT9o9b3oS2op-TaZdFabFlw&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Ciałomilo, 2022a. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/cialomilo/posts/pfbid02ce4fgeN-BM1mNi7JP5WL5Z3qh8958rzJDAAt22DEqq1KtmhC4rVknG3eQdStDT4Xvl>.
- Ciałomilo, 2022b. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/cialomilo/posts/pfbid0XCmu-ZXhtjXNbzIRx6mgN4RyHnTgGMJDHz2czZvJsGqMHJGYQd3wFh9qK1gbvEPZGl>.
- Ciałomilo, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/cialomilo/posts/pfbid0Wfyh3cWY-mur65XjXdQTmPYpFzCMT2rJ4miDS1Fo2C63qNYApUF5rYPXYaCQiAg9l>.
- Ciałoneutralność, 2021. Dostęp 30 kwietnia 2023 z https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02GmtvnnzZXdkK8oPy4zCdd1XbZmt9yW6JnmrzwQvR2UXY5kb7i9o2fn2ofpvm-2Fxl&id=101329032347190.
- Dietetyk – Zwolińska Zuza, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/watch/?v=473680027537577>.
- Dziewuchy Dziewuchom, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/dziewuchydziewuchom/posts/pfbid02SwxaxH75BtMb2GmnjsENEPNF5iT8j2nEGD8FNomhJ2USoka-Sp7sGxLS5mFP4Y9QYI?__cft__\[0\]=AZUJVvAn0jqoV5vvYn1h07pQcas8zR64GF-kMSIEQ0cKbrSAFzIZWRRBHJZNNdIzjd8A0coVKNOIUnL6VJQUJfT6Mn-AxNyfpQhmEOTsBQodvvnqZedBa3re-2Fhyfu2VDQ7w&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/dziewuchydziewuchom/posts/pfbid02SwxaxH75BtMb2GmnjsENEPNF5iT8j2nEGD8FNomhJ2USoka-Sp7sGxLS5mFP4Y9QYI?__cft__[0]=AZUJVvAn0jqoV5vvYn1h07pQcas8zR64GF-kMSIEQ0cKbrSAFzIZWRRBHJZNNdIzjd8A0coVKNOIUnL6VJQUJfT6Mn-AxNyfpQhmEOTsBQodvvnqZedBa3re-2Fhyfu2VDQ7w&__tn__=%2C0%2CP-R).

- Justyna Nalborska Dietetyk, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/justfoodbodyandmind/posts/pfbid02WvB5Ljj62fXRm7UPraze7dCL1MSnzUWnyQ6gbviQsWATanmsu-gnXVGqJQw3q2igil>.
- Karolina Marsicka – dietetyczka, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02CgupQi8vV535ghxEeR2jxGXftJfCB3DUPCZtEMmUVtjthqwdpDfV2FHR-s59no6xa&id=113739381612181&__cft__\[0\]=AZV3gttwLs0s2NiNFM4QvcJgGRf-HWWdG-T62eEwH20JofJbq7XpLkt_KpQ7za2XnlStQ7wcq69gVkJAKDQsUEfFXk1X35vhEPS_qQhtj9Ikp0-hVhaMSFOsbSIsBz9GGVWY&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02CgupQi8vV535ghxEeR2jxGXftJfCB3DUPCZtEMmUVtjthqwdpDfV2FHR-s59no6xa&id=113739381612181&__cft__[0]=AZV3gttwLs0s2NiNFM4QvcJgGRf-HWWdG-T62eEwH20JofJbq7XpLkt_KpQ7za2XnlStQ7wcq69gVkJAKDQsUEfFXk1X35vhEPS_qQhtj9Ikp0-hVhaMSFOsbSIsBz9GGVWY&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Kasia Roik Kahuna Yoga, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/kahuna.yoga/posts/pfbid0YAagB6Nj8fMW1GiX1Y2vsn1rgog4Tgrvbw3pHWFR5wviDvTjS1p4g7TUvFDtreBl>.
- Katarzyna Kucewicz psycholog-psychoterapeuta, 2021. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/kucewiczpsycholog/posts/pfbid02B8hkn55yow84XL3vPZZ8WyxAESGUSG1EePNBE54zDcy-fB6kLpScFCfAQGYb7msMLI>.
- Klaudyna Andrijewska, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/klaudyna.andrijewska/posts/pfbid02WFx5vZvsG6qZhz21rP6zNaWkYUrdJvzzxue4JN2qXfYAv0S982RBqyTDA4Li7wHUI>.
- Kosmos dla Dziewczynek, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/kosmosdladziewczynek/posts/pfbid02fdP2CH8WffnYTnoYP5XQYzcd4zVX4xidXWWuqGpU2x2UFUJ15y1iJjV29Yv3eo47i?__cft__\[0\]=AZVuJF3Bduv9MDhqZPQawSM_li2DdLty4PL07LJKGkTBEB-4C7S4HTag016035xKM4sK-u73pWWgOEL7lqg7ly46f6vTHAZelG-IlorS983bElrYhGYe37WK2HXViY-89FgYI&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/kosmosdladziewczynek/posts/pfbid02fdP2CH8WffnYTnoYP5XQYzcd4zVX4xidXWWuqGpU2x2UFUJ15y1iJjV29Yv3eo47i?__cft__[0]=AZVuJF3Bduv9MDhqZPQawSM_li2DdLty4PL07LJKGkTBEB-4C7S4HTag016035xKM4sK-u73pWWgOEL7lqg7ly46f6vTHAZelG-IlorS983bElrYhGYe37WK2HXViY-89FgYI&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Marta Kielak Dietetyk, 2020. Dostęp 30 kwietnia 2023 z https://www.instagram.com/martakielak_dietetyk/p/CBkeDo6prgu/?__d=1.
- Marta Milewska – dietetyk, psychodietetyk, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/dietetykMartaMilewska/posts/pfbid07c9owzSxtP7xy2DQYWy69deh4VhbxcztqcaJaSWnQz8Bn-zxS73AWnGud5Rf5JXHii?__cft__\[0\]=AZUhrAiHc3-opGdTTOtiQklw4c9nngDPCenJa9a36TGHTJitghfxW1PEZb95Cjbd02ylyNna_yhbdqSOTzT8ITh_SiJHr4HFF-ny4li0P04OvpSfQWkli6xbIzUDH-OfcbN0&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/dietetykMartaMilewska/posts/pfbid07c9owzSxtP7xy2DQYWy69deh4VhbxcztqcaJaSWnQz8Bn-zxS73AWnGud5Rf5JXHii?__cft__[0]=AZUhrAiHc3-opGdTTOtiQklw4c9nngDPCenJa9a36TGHTJitghfxW1PEZb95Cjbd02ylyNna_yhbdqSOTzT8ITh_SiJHr4HFF-ny4li0P04OvpSfQWkli6xbIzUDH-OfcbN0&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Matki Żywicielki – dietetyka rodzinna i diet-coaching, 2021. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/matkizywicielki/posts/pfbid023PXGjjW3GNxp2ZpwhtUJ6j8JGa8toLveH596cnTz89fd4ej-8HeL6WcgbN1uWUjV2I>.
- Olga Tu, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/olgaturczak/posts/pfbid0FFYh-smEMRfAeaKghS8mKDt5MowUd9SHo35WRajennekF7YiJL1geordAIRK6SBGI>.
- PoWolność Jedzenia, 2023a. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/PoWolnoscJedzenia/posts/pfbid06Hpd3DnktVxTTuzDtdtuNe2h2vHFG5xRMCdh6BRHnNneGRVJUvZa7qPMzVzdQUvo26I>.
- PoWolność Jedzenia, 2023b. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/PoWolnoscJedzenia/posts/pfbid0H9xZtfGW1QWGceUzWJd1nMoYCP2FbC25gC7rY4pRLn4t4ADXC3pJMmwi9CGwE-hXl?__cft__\[0\]=AZWZDMJpHyXT79VqCFvs-bsJnWR0un1W6V5Jjw1VsItyYwK3VmbuaoTdYATDdLvj-M5uSaTJkJwAv4omaMDvx9VmZ7aK9cKbxTnPRnUyOJunLyV3iTWv6xrHvZj2gsAVMbzFU&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/PoWolnoscJedzenia/posts/pfbid0H9xZtfGW1QWGceUzWJd1nMoYCP2FbC25gC7rY4pRLn4t4ADXC3pJMmwi9CGwE-hXl?__cft__[0]=AZWZDMJpHyXT79VqCFvs-bsJnWR0un1W6V5Jjw1VsItyYwK3VmbuaoTdYATDdLvj-M5uSaTJkJwAv4omaMDvx9VmZ7aK9cKbxTnPRnUyOJunLyV3iTWv6xrHvZj2gsAVMbzFU&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Przez Szafę do Serca, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/przezszafedoserca/posts/pfbid026rgqs3iuKeSXztNsax9Vya4Vi1mBtYyfcJ5GACGagAcc2JxidNnBiUJmwtX5diXl>.
- Psychodietetyk Ulatowska, 2021. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/psychodietetykulatowska/posts/pfbid0wcfKXYTawpwn7NuSHtD2Lyl9Jw4591ys6i2SXpzyBg3jxV37GNq4a4Dxj-MU4qs15I>.
- Psycholog pisze BLOG, 2021. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/PsychologPiszeBlog/posts/pfbid02a6r8nyhndzMCxj9TRGZFPu57Vh36qVuV98JmwUR2WZk7F6U5qxEqBuQpA8zvl>.
- Punkjoginka • Zakumuluj się z ciałem, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/punkjoginka/posts/pfbid021KPZurjYhgJpQuyDbexcpRogBodpAvDk5vduq7aj5fnKJF-ia0A8zKn9NmxhdhHkl?__cft__\[0\]=AZXkFsAgbJZ4e4fYU3poW4XfxLvl6OaouRGTKKvlyPIF73RUq-0-Aw0HRVeFVSDFCJt4aFPKrZr1ei_qs22mG-M8by7xkK-7Dp3nyujahQY1wrZ0xbXfwMxND6bjgR-gylUs&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/punkjoginka/posts/pfbid021KPZurjYhgJpQuyDbexcpRogBodpAvDk5vduq7aj5fnKJF-ia0A8zKn9NmxhdhHkl?__cft__[0]=AZXkFsAgbJZ4e4fYU3poW4XfxLvl6OaouRGTKKvlyPIF73RUq-0-Aw0HRVeFVSDFCJt4aFPKrZr1ei_qs22mG-M8by7xkK-7Dp3nyujahQY1wrZ0xbXfwMxND6bjgR-gylUs&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Rudzielka, 2021. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/Rudzielka/posts/pfbid02eQ4mm-heabtNPYFL7rF3vKdc2dvSfsKQSm8jHFZPdmHqM8TXJbixYTy6Xv7BhF6cQl>.
- Słownik Empatyczny Języka Polskiego, 2023a. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/sownikempatyczny/posts/pfbid02tcAU8KxcZUaii6pM4esagLFEoaj3wuztXhHfkbz9XjQJwJvUqmgf7SB6eS9j1onl>.

- Słownik Empatyczny Języka Polskiego, 2023b. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/slownikempatyczny/posts/pfbid02gjbUQydnsRtTeAxqFZ6fhfF1q7PBXby8Fuf1wTCmTDAWSGMDBDoaiWGbJAR6oFXkl?__cft__\[0\]=AZVNqf0nLwz2Ha8XLP11AVTzwUhZAvIHPzYdoPFz0Xd2jjq9n0T8-jWRNTYTcscOIOGZl6dBamOJikiAO580DAqspczygP9PT98YjBUJCKj3jRGTIWtTacLJKx1uuc_xmr_Q&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/slownikempatyczny/posts/pfbid02gjbUQydnsRtTeAxqFZ6fhfF1q7PBXby8Fuf1wTCmTDAWSGMDBDoaiWGbJAR6oFXkl?__cft__[0]=AZVNqf0nLwz2Ha8XLP11AVTzwUhZAvIHPzYdoPFz0Xd2jjq9n0T8-jWRNTYTcscOIOGZl6dBamOJikiAO580DAqspczygP9PT98YjBUJCKj3jRGTIWtTacLJKx1uuc_xmr_Q&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Studenckie Koło Psychoterapii i Treningu Psychologicznego, 2022. Dostęp 30 kwietnia 2023 z <https://www.facebook.com/SKPiTP/posts/pfbid0wrLLAkGTaC1xTUmunaf2Wav2kAjFFhmakkhG8zwwwW1FP9sTXVZeGCfbWEbmkjvl>.
- Szczerza Sfera, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/szczerasfera/posts/pfbid0iLRbGU4PQz4U8g4rHCtzECZujuMNsRAuFpFCjYfyfEzhESthZgKthmZcvBUcsMDSI?__cft__\[0\]=AZWmigFm-CdosuRfgf5F4M3Jx99aKYP-wpbFJXc4Fz6fDj_R5x5wDjwYYRSRcj0xPSbn6gWFA-z5mm9gQyGF4a_ZNU2ZjZglGqbWkw9y8b06g4ESu4HHp262DQekDb5_-g1Q&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/szczerasfera/posts/pfbid0iLRbGU4PQz4U8g4rHCtzECZujuMNsRAuFpFCjYfyfEzhESthZgKthmZcvBUcsMDSI?__cft__[0]=AZWmigFm-CdosuRfgf5F4M3Jx99aKYP-wpbFJXc4Fz6fDj_R5x5wDjwYYRSRcj0xPSbn6gWFA-z5mm9gQyGF4a_ZNU2ZjZglGqbWkw9y8b06g4ESu4HHp262DQekDb5_-g1Q&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Zmiana z natury, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z [https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0fgYmmNv92K3FVKHGL6yCvyyKMz7hyLbNxxVHYfoCteu1TgVUZWSO5xTMNy7iUERUI&id=100063537161846&__cft__\[0\]=AZUSfTul94kBZbLJWH2j_OwT1Lx6yBPdB3uk5FgV2uD Pvm81oZ3Kfgeo0CFZglonYOGHB2ReiLYnbdz_PVXOQ3dNDjrMeTjFYz57-wtNMC5WhA78dHaf163GTqAsAF_a_6l&__tn__=%2C0%2CP-R](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0fgYmmNv92K3FVKHGL6yCvyyKMz7hyLbNxxVHYfoCteu1TgVUZWSO5xTMNy7iUERUI&id=100063537161846&__cft__[0]=AZUSfTul94kBZbLJWH2j_OwT1Lx6yBPdB3uk5FgV2uD Pvm81oZ3Kfgeo0CFZglonYOGHB2ReiLYnbdz_PVXOQ3dNDjrMeTjFYz57-wtNMC5WhA78dHaf163GTqAsAF_a_6l&__tn__=%2C0%2CP-R).
- Zofia Trela Psychodietetyk, 2023. Dostęp 30 kwietnia 2023 z https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0Z4z2DG9DeYm2FRqzofmDmv1jeMxn6ZTeWMP7neEbs4mwSv5wiirakqBZAWKt5K7AI&id=108521948840912.