



Porozmawiajmy o: naszej relacji z ciałem

Porozmawiajmy o: naszej relacji z ciałem

Ewa: Dokładnie pamiętam, że gdy **w czwartej klasie szkoły podstawowej chodziliśmy na basen, ja i inne dziewczynki wstydziliśmy się swoich ciał w kostiumach kąpielowych. Chłopcy doskonale się bawili w wodzie, a nas krępowało to, jak wyglądamy.** Wtedy zrodziła się we mnie taka myśl, którą pewnie wiele kobiet zna, skupiająca się na własnej kontroli ciała. Np. usiądę tak, a nie inaczej, bo wtedy w oczach innych wyglądam lepiej z danej strony. Kolejna rzecz: rezygnowanie z aktywności życiowych, by tego ciała nie pokazywać w sposób, który wychodzi poza naszą strefę komfortu. Faceci zazwyczaj tego nie mają. Nieważne, jak wyglądają. Wkładają gatki i idą do morza. Adziewczyna 15 tysięcy razy przeanalizuje, czy powinna rozebrać się do kostiumu, czy jednak zostać w sukience i pomoczyć tylko stopy. **Ta samokontrola ciała i traktowanie go jako obiektu, który ma się podobać innym, są silnie wpajane nam kulturowo.** Nawet gdy jesteśmy tego bardzo świadome, to kiedy mamy 20 lat, ten mechanizm jest tak mocno wyrobiony, że musimy włożyć dużo energii i samozaparcia, by on nami nie sterował. Już od dziecka mówi nam się: „O, jaka śliczna dziewczynka” albo „O, popraw sukienkę, tak będziesz lepiej/smuklej wyglądać”. Uczy się nas, że to, jak wyglądamy, jest naszą wartością. Jedną z największych. A przecież to totalne brednie. I potem spędzamy dużą część naszego życia, żeby nauczyć się, że tak nie jest. Nie każdej osobie się to udaje.

Justyna: Na Islandii dziewczynki są uczone, że nagość jest w porządku. Kąpią się bez ubrania w gorących źródłach i nikt nie robi z tego hecy, a one same nie mają kompleksów. Co jeszcze pamiętasz z okresu, kiedy byłaś dziewczynką?

Ewa: Gdy byłam mała, zawsze czułam się źle z moim ciałem, choć te pierwsze sygnały nie płynęły z mojej głowy. **Otaczający mnie ludzie ciągle dawali mi znać, że moje ciało, moja dziewczęcość, a potem moja kobiecość nie są takie, jak być powinny.** Jako dziecko byłam bardzo aktywna. Zresztą do dzisiaj tak mam. Dlatego od zawsze nie lubiłam niewygodnego i niepraktycznego ubrania. Zmuszano mnie np. do wkładania

spódniczek czy sukienek, tak jak „ślicznych bucików”, które były niezwykle niekomfortowe w noszeniu. W dorosłości wmawiano mi, że tylko szpileczki zrobią ze mnie kobietę i że to jedyne obuwie nadające się na ważne uroczystości. Masz podobne wspomnienia tego typu?

Justyna: Mnie na szczęście nikt nie kazał nosić konkretnych ubrań. Bardziej to ja chciałam mieć to, co koleżanki, ale nie było na to za bardzo kasy. Postrzegano mnie jako chłopczycę. Zadawałam się z chłopakami, chodziłam z nimi po drzewach.

Ewa: O mnie też mówili, że jestem chłopczycą, chociaż sama siebie tak nie postrzegałam. Co to w ogóle za pojęcie?! Otoczenie kazało mi wybierać, dosłownie, czy ja chcę być „kobiecą kobietą” w pięknych sukienkach, czy tylko koleżanką, czyli sobą w wygodnym ubraniu. Ta gra mi się nie podobała. **W liceum zdałam sobie sprawę, że nie jest ważne to, jak wyglądamy, tylko to, jakimi jesteśmy ludźmi.** Wtedy to tak naprawdę do mnie dotarło. **I ta gra pomiędzy kobiecością a męskością była dla mnie opresyjna.** Nie tylko w stosunku do mnie, ale też wobec moich kolegów i koleżanek. Buntowałam się przeciw temu i tym bardziej nie chciałam wkładać typowo kobiecych ciuchów. Jednak nie czułam specjalnego ograniczenia. Nie zakrywałam się, ani też nie eksponowałam swojego ciała. Lubiłam jednak oryginalne ubrania, dlatego plądrowałam wszystkie lumpeksy w mojej małej miejscowości. Kupowałam te ciuchy, których nigdy nikt nie chciał – o „dziwnych” kolorach i krojach. Zostało mi to do dzisiaj. Już jako nastolatka uwielbiałam oglądać zagraniczne magazyny, w których prezentowano oryginalne outfity. To była moja wolność, ubieranie ciała w to, co lubię ja, a nie ktoś inny.

Justyna: Jak odbierało cię otoczenie i jak się z tym czułaś?

Ewa: Nie czułam nigdy silnej presji ze strony dziewczyn z klasy, bo miałam super koleżanki. Ale chłopaki często nie pozostawiali na mnie suchej nitki. Wyśmiewali też inne dziewczyny. Docinali tak długo, aż ofiara kompletnie się łamała. Dla mnie to nie było takie

straszne. Najgorsze było to, co czekało na mnie poza szkołą. Doszło do tego, że bałam się sama wychodzić z domu. **Przypadkowi chłopcy spotykani na ulicy potrafili mnie bić i opluwać za to, jak wyglądało moje ciało. Raz ktoś... podpalił mi włosy. Takie rzeczy się działy i nadal się dzieją.**

Justyna: A czy sama siebie akceptowałaś?

Ewa: Nie za bardzo. Jednak nie było też tak, że nienawidziłam swojego ciała. Nie lubiłam go. Widziałam wiele rzeczy, które mogłyby wyglądać inaczej. A przy tym wiedziałam, że najważniejsze nie jest to, jak wyglądam, ale kim jestem i jakich wyborów dokonuję. **Pod koniec liceum pierwszy raz się na poważnie zakochałam.** To trochę zmieniło. **Zacząłam postrzegać siebie bardziej jako kobietę.** Przez to, że to była odwzajemniona miłość, po raz pierwszy słyszałam szczerze komplementy, których nikt nigdy mi wcześniej nie mówił. **To było zmieniające. Sprawilo, że popatrzyłam na siebie i swoje ciało inaczej. Jako część mnie, a nie coś obcego.** Potem poszłam na studia. Stawałam się coraz bardziej samodzielna – nie mogłam się tego doczekać! Wreszcie życie na własnych zasadach. Cieszyłam się też, że mam tak duży wpływ na środowisko, w którym będę się obracać. Wybrałam sobie studia, na które to ja chciałam uczęszczać (na kosmetologię we Wrocławiu). Tam nie było takich freaków jak ja, ale byli różnorodni ludzie. I to było super! Każdy z innego kawałka Polski. Każdy miał też inny powód, dla którego znalazł się na tych studiach. Wszyscy szanowaliśmy swoje historie. Mieszkałam również z fajnymi ludźmi. Obracałam się wśród osób, dla których każde ciało było okej, bo było czyjeś.

Wspominałam, że na studiach powoli tyłam, jedząc coraz więcej przetworzonego jedzenia. Z biegiem czasu mimo to czułam się coraz bardziej wyzwolona. To, co robiłam, było rezultatem moich wyborów. Czułam, że mam moc sprawczą. Z każdym rokiem byłam bardziej pewna siebie. Było w porządku, aż do tego momentu zapalnego, gdy nawet podczas prostych czynności dostawałam zadyszki. **W chwili gdy wreszcie zaczęłam się w pełni lubić, moje ciało przestało być sprawne.**

Porozmawiajmy o: naszej relacji z ciałem

Justyna: A czy coś się zmieniło, gdy zaczęłaś nagrywać filmy na YouTube'a?

Ewa: Gdy zaczęłam pokazywać się bardziej w social mediach, byłam wystawiona na wszelką krytykę. Można się było spodziewać, że przez to moja samoocena pójdzie w dół, a stało się wręcz przeciwnie. Na pewno siebie i poczucie komfortu z własną sylwetką wpływa to, co robimy na co dzień. **Jeśli się spełniamy, to dużo łatwiej jest nam doceniać nasze ciało, za to, że pozwala nam doświadczać życia, a nie tylko za to, jak wygląda.**

Justyna: Nie mogę się z tobą nie zgodzić. Moja pewność siebie została podbudowana, gdy zobaczyłam, jak wiele rzeczy można robić i że w tych kwestiach wygląd w ogóle nie ma znaczenia. I oczywiście małe sukcesy, np. gdy coraz więcej osób czytało mój blog albo kiedy ktoś wysłał mi wiadomość z podziękowaniem, że zainspirowałam go do pozytywnej zmiany. To tak bardzo wzmacnia nasze człowieczeństwo, że wygląd schodzi na drugi plan. Ważne jest znalezienie rzeczy, na których możemy się skupić. Ciągłe narzekanie, że nie jesteśmy wystarczająco dobre, nikomu przecież nie służy, szczególnie nam samym.

Ewa: Ja od zawsze mam na YouTubie bardzo wiele komentarzy dotyczących mojego wyglądu. Pisano, że jestem straszna, że mam „okropny ryj” itd. Chciało mi się z tego śmiać. Na YT przysłałam opowiadać o konkretnych rzeczach, a nie o tym, jak wygląda mój „ryj”. Pojawiłam się tu z konkretną wiedzą, halo! **Jako nastolatka w moim małym Elblągu za wygląd byłam wyśmiewana, opluwana i kopana. To działo się „na żywo”, a anonimowy komentarz w internecie po prostu po mnie sphywał.** Czytałam też o wielu powodach, dla których powinnam zamknąć kanał.

Justyna: Podziwiam cię za to, że przechodziłaś obojętnie obok tej krytyki. Ja przez wiele lat zwlekałam z kanałem na YT właśnie z tego względu. Instagram, blog, podcast to media zrzeszające innych ludzi. Nie spotkałam się z hejtem wobec siebie, ale długo obawiałam się, że pojawi się dużo przypadkowych osób, które

będą pisać mi niemiłe rzeczy. Mimo że teraz mam dość wysokie poczucie własnej wartości, to jednak takie komentarze zawsze mnie bolą.

Ewa: Zaczęłam prowadzić kanał z konkretną misją. Chciałam nauczyć innych makijażu, przekonać, że to proste. Mogłam to zrobić, bo jestem wolna i tak naprawdę wszystko, co robię, dąży do wolności. Wielu osobom to się nie podobało, bo sądzili, że kanał urodowy może prowadzić tylko kobieta o klasycznej urodzie. Traktowałam i traktuję moje ciało jako narzędzie. Mogę je upiększać i dowolnie ubierać. Dokładnie tak jak inni. Nie znam czyichś powodów, dla których ktoś wygląda tak, a nie inaczej. Chcę, by wybory każdej osoby wypływały prosto z serca, a nie z konieczności, np. posiadanie krótkich lub długich włosów, noszenie bądź nie makijażu, chodzenie albo nie do spa, golenie ciała lub nie. **Akceptowanie siebie czy miłość do swojego ciała nie polegają na tym, że nic nie robimy z naszą sylwetką. Wręcz przeciwnie – wtedy naprawdę się nauczymy, jak o nie dbać, aby odbywało się to w zgodzie z nami.** Mówię tu o skrajnościach, ale oczywiście każdy może odnaleźć się w dowolnym miejscu tej skali, np. malowanie się tylko na jakieś okazje, albo golenie się raz na jakiś czas.

Justyna, a jaka jest twoja „cielesna historia”?

Justyna: Jeśli chodzi o moje ciało, to miałam trochę inaczej z tą akceptacją. Zawsze chciałam wyglądać jak dziewczyny z okładek. Wzorowałam się na osobach, które obserwowałam, np. na trenerkach fitness. Długo zastanawiałam się, dlaczego tak trudno jest osiągnąć ten cel. Nie myślałam o tym, że żeby tak wyglądać, powinnam zmienić styl życia na taki jak one, czyli swoją codzienność podporządkować jedzeniu i treningom. To wybór. A ja byłam w zupełnie innym miejscu. I nie zdawałam sobie sprawy, że aby zbudować takie ciało, musi minąć nawet kilka lat. Takiej zmiany nie można przeprowadzić w miesiąc. Mnie tego nikt nie powiedział.

Ewa: Poza tym jest jeszcze genetyka... Istnieje kilka konkretnych typów sylwetki. Nie możemy przeskoczyć pewnych rzeczy, to jest

w nas zakodowane.

Justyna: Właśnie. Ja byłam piętnowana w podstawówce za to, że miałam mały biust. Tym się nie przejmowałam, ale chciałam mieć płaski brzuch i dlatego zajeżdżałam się na treningach. Chyba **dopiero po odnalezieniu radości w sporcie zaczęłam lubić swoje ciało. Skupiłam się na wyniku sportowym, a nie na chudnięciu.** Od zawsze lubiłam swoje nogi, natomiast podczas zajęć pole dance wstydziłam się małej oponki. Na treningu trzeba odsłonić sporo ciała i to nie było dla mnie komfortowe. Długo nosiłam na zajęciach T-shirt i spodenki zamiast krótkich gacek i sportowego topu. Bałam się oceny. Te zajęcia bardzo dużo mi dały. Widziałam sporo dziewczyn, które bez żadnych oporów rozbrajały się do spodenek i topu. Wyglądały różnie. Jeszcze bardziej utwierdziłam się w przekonaniu, że nie ma żadnego znaczenia, jakie kto ma ciało. I wtedy zdjęłam przed innymi T-shirt. Metamorfoza relacji z ciałem zmienia komfort życia. Powinniśmy uczyć się nawzajem, że każdy wygląda inaczej i że to jest piękne. Utrwalanie jednego ideału pięknego ciała wyrządza dużą krzywdę młodym dziewczynom, które chcą być akceptowane przez środowisko. **Szkoda czasu na porównywanie się, szkoda naszych zasobów energetycznych na spełnianie oczekiwań innych. Kiedy zaakceptujemy swoje ciało, łatwiej będzie osiągać nasze cele i realizować swoje pasje.**

Ewa: Ciekawe jest też to, że często widzisz dziewczynę, która wg ciebie jest przepiękna i wydawać by się mogło, że „wygrała” wszystko. Tymczasem zмага się z kompleksami i można powiedzieć, iż tkwi w swego rodzaju niewoli. Zdałam sobie sprawę, że nasz wygląd czy poczucie szczęścia siedzą w głowie. Liczy się w dużej mierze nasz mindset. Karol Paciorek, mój przyjaciel, podsumował to kiedyś tak: **„To, czy wygrasz, czy przegrywasz, zależy wyłącznie od twojego nastawienia”. To ty o tym decydujesz. W momencie kiedy to sobie uświadomisz i przywrócisz sobie tę władzę w głowie – osiągniesz swego rodzaju uwolnienie.** Warto dodać, że do uzyskania odpowiedniego nastawienia prowadzą różne drogi i jednym będzie łatwiej,

Porozmawiajmy o: naszej relacji z ciałem



Porozmawiajmy o: naszej relacji z ciałem

a innym trudniej. To, jak widzą nas inni, ma też wpływ na to, jak szybko i czy w ogóle jesteś w stanie osiągnąć dobre nastawienie do siebie. Czasem do tego potrzeba czasu i terapii.

Justyna: Długo szukałam odpowiedzi na pytanie: „Jak być szczęśliwym?”. **Dość szybko jednak uświadomiłam sobie, że szczęście to twoja interpretacja rzeczywistości.**

Ewa: Totalnie! Jeśli ty to nazywasz szczęściem, to jest to szczęście.

Justyna: Mogłam wybrać tkwienie w swoich kompleksach i omijanie pole dance szerokim łukiem, ale bardzo podobało mi się to zajęcie. Chodziłam tam 4–5 razy w tygodniu. Te treningi sprawiały mi masę radości i odrywały od bezsensownego myślenia. Podczas pole dance musisz ciągle skupiać się na tym, by trzymać się rurki. Inaczej spadniesz. Robiłam coraz więcej spektakularnych rzeczy i to dawało mi szczęście. Myślałam też: „I co z tego, że mam mały biust i nie mam płaskiego brzucha, skoro moje ciało potrafi takie wygibaszy?”. Poza tym poznałam tam dużo fajnych dziewczyn.

Ewa: Tak, w ogóle **super jest się czasem spotkać z ziomalkami, by szczerze z nimi porozmawiać o swoich emocjach, przemyśleniach i historiach. To działa mega terapeutycznie.**

Justyna: Ja chyba nigdy tak szczerze nie pogadałam z koleżankami. Raczej wyrzucałam coś z siebie do internetu. A to przecież świetna sprawa! Tyle dziewczyn czuje się podobnie, dlaczego by nie porozmawiać o tym, co nas łączy?

Ewa: To swego rodzaju terapia – gdy mówisz i gdy słuchasz. Daje też poczucie jedności i umacnia więzy między ludźmi. Same plusy! **Nie należy jednak wartościować, czyja historia jest gorsza, a czyja lepsza. Znowu powtórzę: wszystko jest w głowie. Czasem ktoś nam powie jedno zdanie, które ciągnie się za nami całe życie.**

Justyna: Po tej przygodzie z pole dance czułam się znacznie lepiej. Później miałam tylko jedną sytuację, która zachwiała moim poczuciem własnej wartości. Z racji eksperymentowania z włosami doprowadziłam je do takiego zniszczenia, że nie pozostało mi nic innego jak tylko ściąć je na krótko.

Ewa: Mega ci pasują! Bardzo mi się podobają.

Justyna: Mnie też się teraz podobają, chociaż na początku byłam nieco przerażona. Nadal się lubiłam i akceptowałam oraz spotykałam się z dużą adoracją ze strony facetów. Wiele osób było „na tak”, ale pojawiały się pojedyncze głosy sugerujące, że wyglądam jak facet. Miałam takiego kolegę, który lubił komentować moje życie. Raz wychodziłam z dziewczynami na miasto, a on popatrzył na mnie i powiedział: „Ty dzisiaj nikogo nie wyrwiesz. Straciłaś kobiecość przez te włosy”. Poczułam się bardzo źle i pomyślałam: „A jeżeli on ma rację?”. Na tej imprezie bawiłam się fatalnie. Po 2 tygodniach znowu wychodziłyśmy do pubu i on po raz kolejny postanowił skomentować to, jak wyglądam: „Wiesz, jednak jesteś kobieca w tych włosach”. Serio?! Te sytuacje z „przyjacielem” finalnie dały mi dużo dobrego. Po pierwsze zerwałam tę toksyczną znajomość i odciąłam się od osoby, która wygłasza takie komentarze. A po drugie stwierdziłam, że zostaję w tej fryzurze, bo wyglądam w niej zajebiście i tak się w niej właśnie czuję. Mam już krótkie włosy rok i nadal mi się nie znudziły.

Ewa: Przypomniał mi się cytat przyjaciółki Oli Dąbrowskiej, która regularnie dostaje pouczające komentarze dotyczące jej ciała: **„Odbieram wam wszystkim prawo do tego, żeby wasza opinia miała wpływ na decyzje dotyczące mojego wyglądu”. Nie żyjemy po to, by spełniać czyjeś oczekiwania. Dotyczy to nie tylko cielesności, ale wszelkich wyborów życiowych.**

Justyna: To jest piękne i to właśnie poczułam, gdy utwierdziłam się w przekonaniu, że chcę mieć krótkie włosy.

Ewa: Ok, pogadajmy jeszcze o definicjach związanych

z akceptacją swojego ciała.

Justyna: Właśnie. Zacznijmy od tego, czym jest sama akceptacja.

Ewa: **To zgoda na coś, co może nie wydawać się łatwe, czego nie możemy zmienić i na co często nie mamy wpływu. To coś więcej niż tolerancja.** Tolerancja jest przyzwoleniem, a akceptacja ma większy ładunek pozytywny.

Justyna: A co z pojęciem *selfcare*?

Ewa: To zajęcie się sobą. Myślę, że „samoopieka” to najbardziej trafny polski odpowiednik „*selfcare*”. **To wszystkie aktywności, które dążą do tego, by przywrócić nam wewnętrzną harmonię.** Dla każdego może być to trochę coś innego. Samoopieka w pewnym sensie włącza nam przycisk „stop”. Pozwala w pozytywny, świadomy i intencjonalny sposób skupić się na sobie. To NASZ czas, czas dla NAS.

Justyna: Nie każdy musi robić to samo w ramach *selfcare*. Niektórzy lubią czytać, a inni zrobić trening.

Ewa: *Selfcare* to także dbanie o czystość myśli. Dla niektórych może to być tradycyjna medytacja czy zatroszczenie się o swoją przestrzeń, ale to może być też zwykłe codzienne zajęcie, jak krótki spacer czy patrzenie przez okno na naturę. Dla mnie najlepszy *selfcare* to opieka nad roślinami.

Justyna: Dla mnie to trening, który wymaga dużo skupienia, np. joga. Wtedy wyłączam myślenie, bo na co dzień non stop analizuję rzeczywistość.

Ewa: Warto dodać, że *selfcare* nie musi przebiegać w pojedynkę, **choć mnie osobiście wydaje się, że wtedy jest najlepszy. Zresztą to nic innego jak uczenie się spędzania czasu z samym sobą. Odkrywanie swoich ulubionych czynności.**

Porozmawiajmy o: naszej relacji z ciałem

Justyna: Dla mnie było to naturalne. Lubię dzielić się swoim życiem w internecie, ale osobiście jestem dość introwertyczna. Chętnie sama czytam, słucham podcastów, piję kawę na balkonie. To jest super. Często sobie uświadamiam, że mam wspaniałe życie. Myślę, że wiele osób nigdy nie poczuje tego co ja, bo kiedy idą, nie potrafią nawet zauważyć pięknego drzewa. Tak bardzo gonią i nie mają na to czasu.

Ewa: A ja gonię i widzę! Kocham biec, to dla mnie naturalne, dusiłabym się w innym przypadku. No dobra. Inne, niezwykle ważne pojęcie: ciałopozytywność. To ruch, który powstał w USA w latach 60. Polega na prezentowaniu w przestrzeni publicznej osób spoza kanonu, tj. nie tylko szczupłych, ale także plus size czy np. z niepełnosprawnościami. **Ciałopozytywna przestrzeń i obcowanie z różnorodnością wpływają na naszą relację z ciałem i na to, jak postrzegamy innych.** Szczególnie pomagają osobom, które mają zaburzony obraz własnej sylwetki. Nie, nie chodzi o to, żeby popaść w samouielbienie i skupiać się tylko na pozytywach. **To realne zdanie sobie sprawy z tego, jak nasze ciało wygląda i funkcjonuje. To nie dodawanie mu nic na siłę, ale też nie odejmowanie.** Ciałopozytywność zakłada też, że każdy ma inną historię i ma różne powody, dla których wygląda w dany sposób. To pozwolenie tak samo sobie, jak i innym na to, że każdy rządzi własnym ciałem i sam decyduje, jak wygląda. Nie zakłada wartościowania powodów, dla których ktoś chce wyglądać w dany sposób.

Justyna: Myślisz, że jest jakaś zdrowa granica tej ciałopozytywności? Tutaj często pojawiają się ostre dyskusje...

Ewa: Uważam, że trudno mówić o jakichkolwiek granicach w kwestii akceptowania innych ciał. Nie ma czegoś takiego. Nie ma takiej ilości trądziku, która jest zbyt duża. Nie ma takiej ilości włosów, która daje prawo, by innym mówić: „Idź coś z tym zrób”. Jeśli czujemy, że jest jakaś granica, to znaczy, że nie pozwalamy ludziom, by wyglądali tak, jak chcą. A to oznacza, że nie pozwalamy na to sobie.

Justyna: A jak ma się zdrowie do ciałopozytywności?

Ewa: Ciałopozytywność zajmuje się dobrostanem ciała, więc także zdrowiem, ale widzi je wielopłaszczyznowo, nie wartościuje czyichś wyborów. **Pokazywanie ciała, które są poza kanonem, służy promowaniu akceptacji, a nie promowaniu jakiegoś wyglądu jako nowego kanonu.** To podejście zakłada, że nie wiemy, dlaczego dana osoba np. jest otyła, i nie nam to oceniać. Bo może jej kilogramy są ratunkiem dla jej życia, bo np. ma chorobę, z racji której przyjmuje leki, przez które tyje, ale pozwalają jej żyć. A może nadwaga to ratunek z głębokich zaburzeń odżywiania i prób samobójczych. Często nie wiemy, jaka jest czyjaś historia. Warto też powiedzieć, czym ta ciałopozytywność nie jest. To pojęcie nie zakłada, że nie chcemy dbać o ciało. Chodzi o akceptację sposobów dbania o nie i przeniesienie uwagi z dbania o wygląd na dbanie o dobrostan ciała. Każdy sam wybiera drogę, jak o to ciało się troszczyć. Ja np. lubię mieć ogolone włosy na całym ciele oprócz nóg. Makijaż traktuję jako formę wyrażania siebie, czasami go w ogóle nie noszę, a innym razem mam wersję full glam, która nie ma związku z wydarzeniami danego dnia, ale bardziej z chęcią eksperymentowania. **Mimo że moja działalność opiera się głównie na make-upie, to staram się opowiadać o nim jako o narzędziu, a nie konieczności. Ciałopozytywności zarzuca się często promowanie otyłości i niezdrowych zachowań, ale to nieporozumienie. Chodzi o to, by pokazać, że ciała są różne – mogą być też np. grube – i im należy się szacunek.** Samo życie!

W naturę człowieka wpisane jest porównywanie się. Jeśli masz w głowie cały czas ten sam wzorec, to będziesz się z nim podświadomie zestawiać. To działa na naszą szkodę, nawet jeśli jesteśmy super świadomymi dziewczynami.

Prosta rzecz, jaką możemy dla siebie zrobić, to odfollowowanie w social mediach, które prezentują wyidealizowane ciała i obraz świata. Zamiast tego można zaobserwować te profile, które promują autentyczność, poprawiają nasze samopoczucie, nie wpędzając nas w poczucie winy i kompleksy.

Justyna: Też to zrobiłam. Jeśli już mamy się porównywać, to lepiej do siebie np. sprzed miesiąca lub roku.

Ewa: Denerwuje mnie także mówienie małym dziewczynkom głównie tego, że ładnie wyglądają, a nie skupienie się na tym, co robią i jak robią. Korygowanie ich postawy, by prezentowały się dziewczęco, wkładanie im ubrań, które będą je określać – czy serio to jest najważniejsze?

Justyna: W dorosłym życiu jest podobnie. Zresztą wspominałaś już, że nadal istnieje przekonanie, że jedyne kobiece buty to szpilki. Ja nie mam żadnych butów na obcasie. Nie mam zamiaru ich nosić. Lubię sportowe buty, bo są wygodne.

Ewa: Z tym wiąże się właśnie definiowanie kobiety przez jej ciało. To się ciągnie właściwie całe życie. **Wzorce kulturowe są bardzo jasne i bardzo wąskie, a mimo to nie da się ich osiągnąć.** To bez sensu. Nawet kobiety, które się do niego zbliżają, często nie są w stanie osiągnąć satysfakcji. Tak to działa. Inna kwestia: mówienie o konkretnych cechach ciała w kategorii choroby. Np. przedstawianie tłuszczu na brzuchu czy udach jako czegoś nienormalnego, co koniecznie trzeba zwalczyć. Reklamowanie ćwiczeń czy zabiegów, które mają pomóc w eliminacji tych „strasznych dolegliwości”. Albo rozstępy – powstają, bo rośniesz, i potem nie możesz nic z tym za bardzo zrobić. **Krzywdzące jest też używanie określenia „niedoskonałość”. Jestem uczulona, gdy tak nazywa się naturalne, ludzkie cechy. Kaya Szulczewska z „Ciałopozytywu” używa określenia „naturalności” – to kultura wmówiła nam, że są to „niedoskonałości”. Jakie to jest absurdalne!** Warto się nad tym zastanowić, bo mówimy tak o rzeczach, które są całkowicie zwyczajne, np. pryszcze, opadająca powieka, nierówności na skórze – czy to są prawdziwe niedoskonałości?!

Justyna: To od razu przedstawia taką narrację, że jesteś niedoskonała i w sumie nigdy nie będziesz wystarczająco dobra. Więc właściwie przegrałaś.

Porozmawiajmy o: naszej relacji z ciałem

Ewa: Inne takie słowo to „idealny”. Nikt nie jest i nie będzie idealny. Po co to komu?

Justyna: Często trenerzy mówią: „Kup moją dietę, będziesz mieć idealną sylwetkę”. Czym jest w ogóle idealna sylwetka? Wykreśliłyśmy to ze słownika! Zwłaszcza, że nie to jest ładne, co jest ładne, ale to, co się komu podoba.

Ewa: To prawda! Kobiety uczy się też kulturowo, że muszą przeproszać za swój wygląd. „O sorry, nie zdążyłam dzisiaj zrobić makijażu”. Co?!

Justyna: Ja właśnie staram się unikać tego w moich mediach społecznościowych. Często nagrywam bez makijażu, bo rzadko go robię. I za to nie przeproszam. Zasmuca mnie, gdy ktoś na Instagramie mówi: „Przepraszam, nie pomalowałam się, muszę zastosować filtr”. Dziewczyno, taka jesteś i to jest w porządku!

Ewa: **Kobiety są też uczone, by od najmłodszych lat poświęcały swój czas i wygodę, żeby estetycznie zadowolić innych.**

Justyna: Kiedyś z internetu dowiedziałam się, że w sumie warto byłoby się malować. Absurd. Widziałam, że dziewczyny w szkole robią sobie make-up, więc myślałam, że ja też powinnam. Nie dawało mi to radości, dlatego znalazłam turoboszybki makijaż, który mi odpowiadał. Jednak wykonuję go tylko na specjalne okazje, albo po prostu jak mi się chce. Zazwyczaj się nie maluję, bo nie czuję, że jest mi to potrzebne.

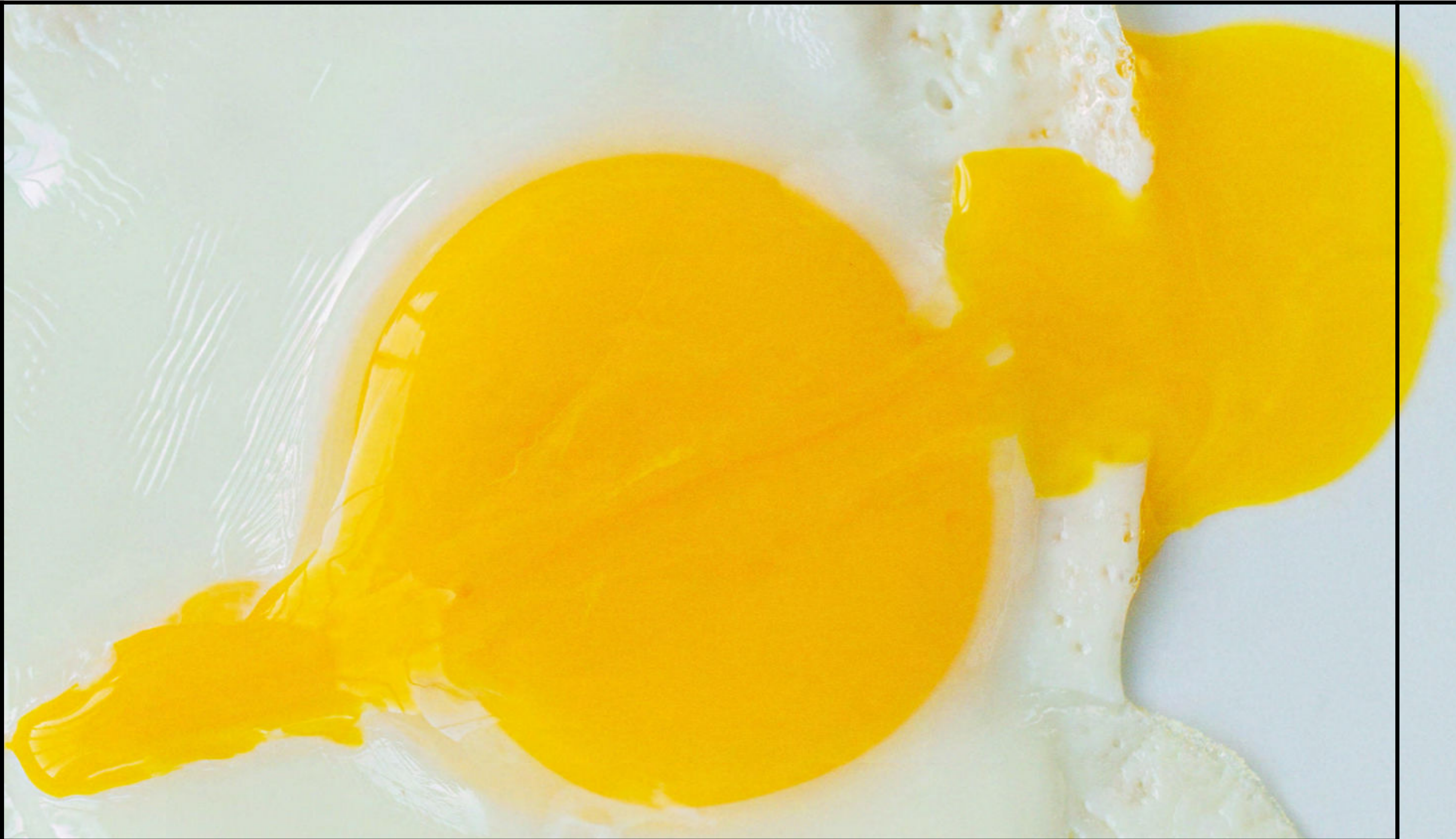
Ewa: Dużo dziewczyn poświęca sporo uwagi, by ładnie wyglądać na dane okazje. A to zabiera dużo czasu, który mogłyby spożytkować inaczej, np. na odpoczynek czy samorozwój.

Justyna: Gdy chodziłam do gimnazjum, wstawałam wcześniej rano tylko po to, by umyć włosy i je ułożyć, bo wtedy ciut lepiej wyglądałam. Później zaczęłam się zastanawiać, po co ja to w ogóle robię? Kogo to obchodzi? Lepiej byłoby dłużej pospać, albo

zrobić śniadanie.

Ewa: Kultura prezentuje nam jednoznaczną narrację: ciało kobiece jest ozdobą. Nasz czas i myśli powinny być skupione wokół pielęgnowania kobiecości i chudości. **Czekam na czasy, w których kultura przywróci kobietom ich własne ciała i pozwoli zrozumieć ich naturalny sens – doświadczanie życia.** Mainstream wyklucza wiele ciał. Media pokazują tylko te, które mieszczą się w bardzo wąskim standardzie. **Chciałabym w magazynach, telewizji i na billboardach widzieć różne ciała, prawdziwą reprezentację tego, jak my, ludzie, naprawdę wyglądamy.**





EGGzamin, czyli sprawdzian z jajek i fake jajek

ARCYMISTRZOWSKI CHLEBOMLET

1.



3.



2.



4.



EGGzamin, czyli sprawdzian z jajek i fake jajek

ARCYMISTRZOWSKI CHLEBOMLET

SKŁADNIKI

- ◆ 2 kromki chleba podobnej wielkości (najlepiej kwadratowe),
- ◆ 2 jajka,
- ◆ łyżeczka masła ghee lub innego tłuszczu,
- ◆ sól i pieprz.

DODATKI

- ◆ cienki plasterek sera (o powierzchni kromki chleba),
- ◆ 2 plasterki pomidora,
- ◆ 1/2 małej cebulki (np. szalotki) lub kilka nitek szczypiorku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kroimy pomidora i ser w plasterki, a cebulę lub szczypiorek siekamy na drobne kawałki.
2. Do głębokiego talerza wbijamy jajka i przy pomocy widelca energicznymi ruchami mieszamy je tak, by uzyskać jednorodną masę.
3. Rozgrzewamy patelnię na full, wybieramy taką o średniej wielkości – na małej kromki się nie zmieszczą, a na większej będzie za dużo powierzchni i jajko się nam po prostu rozleje. Kroimy 2 kromki chleba o podobnej grubości i wielkości. Zanurzamy je po obu stronach w jajku.
4. Kiedy patelnia jest już rozgrzana, zmniejszamy moc palnika na 3/4 mocy i kładziemy na nią chleb tak, żeby obie kromki były po przeciwnych stronach patelni. Przerwa między nimi powinna odpowiadać szerokości dwóch lub trzech palców. Niech będą ułożone tak, jakby tworzyły odbicie lustrzane.
5. Wlewamy resztę jajka, wokół naszych kromek utworzy się omlet.
6. Kiedy widzimy, że omlet jest już prawie całkowicie ścięty, przewracamy całość na drugą stronę - najlepiej tak, żeby nam się nie rozleciała :). Nie martwcie się, jeśli nie wyszło za pierwszym razem, to wymaga odrobiny wprawy.
7. Od razu po przewróceniu naszego grzanko-omleta kładziemy na jedną z kromek najpierw ser, potem pomidora. Solimy i pieprzymy całość, dodajemy cebulkę lub szczypiorek i wyłączamy gaz (bo przez ten czas jajko powinno nam się ściąć całkowicie). Zawijamy do środka wolne brzegi omleta, a następnie kładziemy kromkę bez dodatków na tę z dodatkami. Ściągamy całość delikatnie na talerz i jemy! Najwygodniejsze do tego są nóż i widelec, ale jeśli lubicie jeść rękoma, to tak też można pałaszować naszą tostowo-jajeczną kanapkę. Pycha!

Chleb, bułka, czy jakiegokolwiek „stare” pieczywo w jajku to przysmak, który od dziecka przygotowuje się na śniadanie w mojej rodzinie i z którym lubię kombinować, odkąd tylko nauczyłam się gotować. Dla mnie to pyszny klasyk, który wspaniale smakuje zarówno w wersji basic (czyli po prostu pokrojone pieczywo, zanurzone w jajku i usmażone z obu stron), jak i w wersji upgrade’owanej z dodatkami.

Powszechnie znane są przepisy na słodko: z miodem, cukrem pudrem i owocami, ale ja chciałam wam pokazać wersję na słono, bo właśnie ona najbardziej mi smakuje.

Najważniejsze wskazówki ode mnie: staraj się, aby nigdy nie przypalić jajka, a kiedy przygotowujesz wersję basic, zawsze kładź usmażone kromki na ręcznik papierowy, żeby odsączyć nadmiar tłuszczu.



SZAKSZUKA NA SZYBKOŚCI

SKŁADNIKI

- ◆ 1/2 papryki (najlepiej czerwonej),
- ◆ 2 pomidory lub 1/2 puszki pomidorów krojonych,
- ◆ 2 jajka,
- ◆ łyżeczka oliwy lub oleju dobrej jakości,
- ◆ ząbek czosnku,
- ◆ 1/4 łyżeczki suszonych płatków chili,
- ◆ 1/4 łyżeczki kuminu,
- ◆ sól i pieprz do smaku.

DODATKI

- ◆ świeża kolendra lub natka pietruszki.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Sparzamy pomidory, zdejmujemy z nich skórkę, wykrawamy szypułki i kroimy w kostkę.
2. Kroimy paprykę w kostkę lub w paski – ważne, by kawałki nie były za małe (nie mniejsze niż grubość naszego małego palca). Czosnek kroimy w cienkie plasterki.
3. Rozgrzewamy tłuszcz na średniej wielkości patelni na dużym palniku.
4. Wrzucamy na rozgrzaną patelnię paprykę i czosnek. Od czasu do czasu mieszamy, ale nadal nie zmniejszamy mocy.
5. Gdy tylko poczujemy piękny zapach warzyw i zauważymy, że lekko się przyrumieniły, wlewamy pomidory i zmniejszamy gaz mniej więcej na połowę mocy.
6. Solimy i pieprzymy wedle uznania. Dodajemy kumin oraz płatki chili i mieszamy całość.
7. Gotujemy ok. 5 minut – zawartość powinna lekko „pyrkać”. Rozsuwamy paprykę i pomidory tak, żeby utworzyły się dwa otwory, do których wbijamy jajka i przykrywamy całość pokrywką. Czekamy, aż białka się zetną, pamiętając, by żółtka były nadal płynne. Sprawdzamy to, dotykając je delikatnie łyżką od góry.
8. Przekładamy danie na talerz lub do miseczki zaczynając od jajek (tak będzie nam wygodniej), potem zrzucamy do naczynia resztę pomidorowo-paprykowego sosu.
9. Dodajemy opcjonalnie kolendrę lub natkę pietruszki.
10. Dopraviamy danie solą i pieprzem.

Szakszuka była kiedyś hitem w moim domu. Pamiętam takie pół roku, kiedy jedliśmy ją nawet kilka razy w tygodniu. Uważam, że to wspaniałe danie, bo po pierwsze – jest superpożywna, po drugie sycące, a po trzecie można je zmodyfikować wedle własnych upodobań. Do takiej szakszuki możecie równie dobrze dodać bakłażana, cebulę czy cukinię.

*Nie lubicie papryki?
Zrezygnujcie z niej!*

Szakszukę możecie przyrządzić też na ostro, dodając więcej płatków chili. Jeśli wolicie jednak łagodne dania, pomińcie je całkowicie.

Kumin to przyprawa kuchni indyjskiej i bliskowschodniej. Jeżeli lubicie te klimaty smakowe, to pokochacie szakszukę!

