

AGATA GŁYDA

Odżywiona

ODZYSKAJ SPOKÓJ W JEDZENIU
PO LATACH DIET



© Agata Głyda, 2026

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody autorki.

Redakcja i korekta: Anna Skóra

Skład i łamanie: Joanna Mroczkowska

Projekt okładki i grafiki: Anna Janik

Konsultacja dietetyczna: Marta Kielak

Treści zawarte w książce mają charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępują indywidualnej konsultacji medycznej, psychologicznej ani dietetycznej. Jeśli masz wątpliwości dotyczące swojego zdrowia, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą.

Wydanie pierwsze

ISBN: 978-83-980551-0-9

Wydawca: Agata Głyda

kontakt: kontakt@psychologodiecie.pl

WSTĘP

Od napisania mojej pierwszej książki: *Równowaga. Jak ogarnąć dietę i odzyskać spokój*, minęło sześć lat. Poczułam, że nadszedł czas, by wrócić do tematu relacji z jedzeniem. Jestem przekonana, że to wciąż aktualne i ważne zagadnienie, o którym trzeba pisać. Przez te lata dostałam dziesiątki wiadomości od czytelniczek. Pisały, że *Równowaga* pomogła im spojrzeć inaczej na jedzenie, zbuntować się przeciwko kulturze diet* i toksycznym przekazom dotyczącym ciała oraz ruchu. Opowiadały, że czują się lepiej i spokojniej.

Tamta książka zaczęła żyć własnym życiem. Była polecana i przekazywana z rąk do rąk. Dietetyczki przekazywały ją swoim klientkom, terapeutki pacjentkom, kobiety polecały ją mamom, siostram i przyjaciółkom. Docierała do osób w różnym wieku, z różnych środowisk i miejsc na świecie. Zatoczyła szerokie kręgi. Doczekała się nawet wydania poza granicami Polski i jako *Rovnováha* trafiła do czytelniczek słowackich.

Nie ukrywam, że nie spodziewałam się tak ogromnego zainteresowania tematem! To bardzo mnie porusza i motywuje do pisania.

Mam nadzieję, że *Odżywiona* czeka podobny los, i proszę cię ponownie o pomoc w marketingu szeptanym. Szczególnie że tym razem wydaję książkę samodzielnie.

Początkowo planowałam jedynie uaktualnić i lekko poprawić *Równowagę*. Kiedy jednak do niej wróciłam, zobaczyłam, jak bardzo zmieniła się moja perspektywa. Jak wiele tematów we mnie dojrzało. Jak dużo więcej mam czytelniczkom do powiedzenia. Nie potrafiłabym wejść drugi raz do tej samej rzeki. Jako autorka i terapeutka jestem dziś w innym miejscu. Nieustannie się rozwijam i pracuję terapeutycznie z kobietami, od których bardzo dużo się uczę. Ta książka jest nową, pogłębioną opowieścią o relacji z jedzeniem. Nie jest poprawioną wersją *Równowagi* – bo ta była i jest najlepszą wersją siebie! *Odżywiona* to kolejny etap tej samej podróży – ku lepszej relacji z jedzeniem. Zachowuje wartości, które były dla mnie ważne od początku, ale rozwija je i wyraźniej pokazuje mechanizmy błędnego koła diet*, kontroli i utraty zaufania do ciała. To książka o tym, jak z tego koła można wyjść. Krok po kroku. Z większą łagodnością, uważnością* i poczuciem bezpieczeństwa. Tutaj nie znajdziesz już kolejnego planu diety.

Zatytułowałam tę książkę *Odżywiona* nieco w kontrze do słowa „odchudzona”. Kultura diet uczy nas patrzeć na jedzenie przez pryzmat ograniczeń – tego, co trzeba wykluczyć i kontrolować. Tutaj zapraszam cię do innego spojrzenia – do myślenia w kategoriach: „czego mogę dać sobie więcej?”, zamiast: „co powinnam ograniczyć?”.

Odżywianie to nie tylko jedzenie, lecz także wszystko to, czym się karmimy na co dzień – to, co przyswajamy, czego słuchamy, co czytamy i jakie przekazy wpuszczamy do swojego świata. To również relacje, w które wchodzimy. Odżywienie oznacza stopniowe wybieranie

tego, co wzmacnia, koi i daje poczucie bezpieczeństwa. Diety często prowadzą do zmęczenia, napięcia i stopniowego odcinania się od własnych potrzeb. **Bycie odżywioną jest czymś odwrotnym – to powolne odzyskiwanie energii, żywotności, kontaktu ze sobą i swobody w codziennym życiu.**

Ta książka jest zaproszeniem do budowania relacji z jedzeniem opartej na zaufaniu, elastyczności i trosce o siebie – nawet jeśli twoje wcześniejsze doświadczenia były związane z błędnym kołem diet, poczuciem winy i lękiem wobec jedzenia. Wierzę, że każda z nas może tę relację stopniowo odbudować.

Jeśli trzymasz tę książkę w rękach, być może od dawna szukasz spokoju w jedzeniu. Być może masz za sobą wiele prób, planów i rozczarowań. Chciałabym, żebyś wiedziała, że nie jesteś w tym sama. Droga do równowagi nie musi być szybka, idealna ani spektakularna. Czasem jest bardzo cicha. Być może nikt wokół nawet nie zauważy tej zmiany w tobie. Ale ty będziesz widziała – i to jest najważniejsze.

Słowo o strukturze książki

W *Odżywionej* zatrzymujemy się przy tematach, które wpływają na kształt relacji z jedzeniem. Nie znajdziesz tu skrótów hasłowych, wielu obrazków ani szybkich ćwiczeń, jest natomiast przestrzeń na zrozumienie i spokojną refleksję.

Książka składa się z trzech części. W pierwszej przyglądamy się źródłom trudności z jedzeniem. To jeszcze nie etap zmiany, ale poznawania głębokich przyczyn naszych doświadczeń. Druga część opisuje mechanizmy, które te trudności podtrzymują, przede wszystkim sposób działania diet i ograniczeń. To moment, w którym rozpoczyna się ważny proces emocjonalny, bo widzisz wyraźniej, że to nie z tobą jest coś nie tak, a diety nigdy nie były skutecznym rozwiązaniem. Trzecia część jest poświęcona praktyce i budowaniu nowego podejścia do odżywiania bez diet. Nie dostaniesz ode mnie instrukcji ani kolejnej listy zasad. Będę ci towarzyszyć w sprawdzaniu, testowaniu i odnajdywaniu własnej drogi, inaczej niż dotąd.

Każda część kończy się krótkim podsumowaniem, do którego możesz wracać, gdy potrzebujesz uporządkować sens albo przypomnieć sobie to, co najważniejsze.

Nie zamierzam mówić ci, jak powinnaś czytać tę książkę. Wiem, że masz swoje tempo i preferencje. Zachęcam jednak, by dać sobie czas, zatrzymywać się przy fragmentach, które poruszają, i pozwolić im wybrzmieć. Nie pochłaniaj tej lektury zbyt szybko, czytaj ją uważnie. Na końcu znajdziesz słowniczek pojęć, uporządkowanych alfabetycznie, który pomoże ci zrozumieć kluczowe zagadnienia bez konieczności sięgania po dodatkowe źródła. Hasła oznaczone w tekście gwiazdką znajdziesz właśnie tam.

Nie obiecuję natychmiastowych ani spektakularnych zmian. Raczej pomagam zasiewać ziarna, które z czasem mogą przynieść głęboką przemianę. Jak każde nasiono potrzebują

uwagi i troski. Gdy zapuszczą korzenie, mogą się rozwinąć w spokojniejszą i bardziej odżywczą relację z jedzeniem.

Zwracam się tu głównie do kobiet, bo to one stanowią większość moich czytelniczek. Pamiętam jednak, że trudna relacja z jedzeniem, zaburzenia odżywiania* i problemy z ciałem dotyczą także mężczyzn. Te treści są również dla was – mam nadzieję, że forma językowa nie będzie przeszkodą i poczujecie się tu mile widziani.



PRZED LEKTURĄ
Odżywionej



PO LEKTURZE
Odżywionej

CZĘŚĆ I

JAK ZACZEŁY SIĘ NASZE KŁOPOTY Z JEDZENIEM

1. Historia na początek. Tym razem moja

Równowagę zaczynałam od historii Ani – bohaterki, z którą mogła się utożsamić niejedna czytelniczka. Ania łączyła w sobie wiele opowieści zasłyszanych od pacjentek, historii przeczytanych w wiadomościach, ale też fragmentów moich osobistych doświadczeń. Wtedy nie byłam jeszcze gotowa, by podzielić się nimi bezpośrednio. Dziś już jestem. Poznaj historię Agaty.

Moja relacja z jedzeniem w dzieciństwie była raczej beztraska. Nigdy nie narzekałam na brak apetytu. Wręcz przeciwnie, byłam prawdziwą smakoszką. Do dziś z ogromnym sentymentem wspominam dania mojej babci. Chętnie sięgałam po dokładki w przedszkolu, z radością korzystałam z poczęstunków u sąsiadów czy w domach koleżanek. W pamięci zostały mi smaki dzieciństwa: świeży, słodki groszek cukrowy, maliny zrywane prosto z krzaczka, papierówki z ogrodu, soczyste pomidory i chrupiące ogórki.

W domu jedzenie posiłków było raczej chaotyczne, brakowało regularnych nawyków. Pamiętam z tamtego czasu momenty niezaopiekowanego głodu, ale jednocześnie jedzenie nie było w centrum mojej uwagi. Dzieciństwo kojarzy mi się przede wszystkim z podwórkiem, zabawą i beztraską. Z godzinami spędzonymi z kuzynkami i dzieciakami z sąsiedztwa, z pomysłami na kolejne przygody, które wydawały się ważniejsze niż jedzenie czy picie.

Lata dziewięćdziesiąte to czas rozkwitu kultury diet w Polsce, która znajdowała swój wyraz w prasie i telewizji. Pamiętam magazyn „Superlinia”, który przeglądałam przy kuchennym stole. Do dziś mam przed oczami numer z uśmiechniętą kobietą na okładce i planem diety 1000 kcal, opisywanej jako smaczna i bogata w błonnik. W tamtym czasie takie diety były standardem i przedstawiano je jako rozsądny, a nawet zdrowy sposób dbania o siebie.

To był też czas *Klubu Kwadransowych Grubasów*, który miał swoje oddziały w całej Polsce, również w moim rodzinnym mieście, Czechowicach-Dziedzicach. Oglądałam ten program w telewizji i chłoniłam przekaz, który wydawał się wtedy czymś zupełnie naturalnym, ale jeszcze niekoniecznie mnie dotyczącym.

Restrykcyjne diety niskokaloryczne były powszechnie promowane, także przez osoby uznawane za ekspertów. Otyłość rzadko postrzegano wtedy jako złożoną chorobę czy problem zdrowotny. Znacznie częściej traktowano ją jako defekt estetyczny, który należy jak najszybciej naprawić. Ruch miał służyć przede wszystkim spalaniu kalorii i kształtowaniu sylwetki. Było to podejście całkowicie skoncentrowane na wadze i wyglądzie. Słodkocze absolutnie zakazane, jedzenie gotowane na parze, bez soli i bez sensu było wtedy dość popularne.

Pierwszy raz pomyślałam, że coś jest nie tak z moim ciałem, podczas przymierzania sukienki komunijnej u krawcowej. „Byłoby lepiej, gdyby ten brzusek tak nie odstawał” – usłyszałam, kiedy dopasowywała materiał. Pamiętam uczucie zawstydzenia i zmieszania, które pojawiło się wtedy nagle i zupełnie bez zapowiedzi.

Dziś, gdy patrzę na tę sytuację z perspektywy czasu, zastanawiam się, komu właściwie byłoby lepiej. Krawcowej, która nie potrafiła skroić sukienki na moją miarę? A może patrzącemu na mnie otoczeniu, skoro ciało dziewczynki miało przede wszystkim ładnie wyglądać i dawać przyjemne wrażenie wizualne?

Wtedy nie zadawałam sobie takich pytań. Nie potrafiłam się zdrowo wkurzyć ani stanąć w swojej obronie. Trudno się temu dziwić. Zapamiętałam coś zupełnie innego. Zapamiętałam, że mój brzuch nie jest taki, jaki powinien być. I że najlepiej byłoby go ukrywać. Ta myśl została ze mną na bardzo długo.

Lata mojej młodości zbiegły się z modą na spodnie biodrówki i krótkie topy odsłaniające brzuch. Z ekranu MTV patrzyły na mnie Britney Spears, Christina Aguilera i inne gwiazdy, prezentujące bardzo szczupłe, podobne do siebie sylwetki. W tamtym czasie nie mówiło się o różnorodności ciał ani o ciałopozytywności. Obowiązywał jeden, bardzo wąski kanon piękna*. Trudno było w nim znaleźć miejsce dla siebie. A jeszcze trudniej było budować pozytywny obraz własnego ciała.

Pierwsze kompleksy pamiętam już ze szkoły podstawowej, ale prawdziwa kumulacja złego ciałopoczucia przyszła w liceum. To był dla mnie bardzo stresujący czas, zarówno w szkole, jak i w domu. Pamiętam, że jedzenie częściej pomagało mi regulować nastrój, niż było narzędziem odchudzania. Dawało ukojenie i poczucie bezpieczeństwa, było czymś w rodzaju bezpiecznej bazy. Zdarzało mi się objadać słodyczami, które w tamtym czasie miały już w mojej głowie wyraźną etykietę produktów zakazanych. I nie były tak powszechnie dostępne jak teraz, co tylko wzmacniało ten efekt.

Okres studiów był natomiast czasem budowania niezależności i uczenia się samodzielnego organizowania jedzenia. Wspominam go bardzo dobrze. Pamiętam wspólne zakupy z koleżankami w Biedronce, wspólne gotowanie, szybkie studenckie obiady. Warzywa na patelnię, makarony z sosami, a czasem jedzenie na mieście. To był czas intensywnego studiowania, ale też swobodnego studenckiego życia, nowych znajomości i wielu ważnych relacji, nie tylko tej z jedzeniem.

Po studiach wyjechałam. Na kilka lat moim domem stała się Irlandia. Była dla mnie prawdziwym zderzeniem z innym światem – nie tylko geograficznie, ale też kulturowo. Pierwszy raz zobaczyłam kobiety, które czują się dużo swobodniej w swoich ciałach. Ta kultura była, przynajmniej na powierzchni, bardziej otwarta na różnorodność. To nie był przełom, ale coś powoli zaczynało we mnie pracować.

Irlandia przyniosła też inne zmiany. Rzuciłam palenie. Złapałam sportowe zajawki. Zmieniłam środowisko i nawyki. W Irlandii wzięłam też ślub. Suknia była piękna. A pod nią

ciasny gorset. Echo słów krawcowej sprzed lat wróciło bez zaproszenia. Pamiętam, że stałam przed lustrem i zamiast cieszyć się z jednego z najważniejszych dni w moim życiu, zastanawiałam się, czy brzuch jest wystarczająco ukryty.

Z perspektywy czasu widzę, że w momentach, gdy byłam bardziej spokojna, szczęśliwa i otoczona przyjaznymi ludźmi, moja waga spadała właściwie sama. W trudniejszych okresach rosła. Wtedy jeszcze nie potrafiłam połączyć tych faktów ani dostrzec, jak bardzo jedzenie splata się z emocjami i codziennym życiem.

Do czasu urodzenia pierwszego dziecka właściwie nigdy nie trzymałam się żadnej konkretnej diety. Zdążyłam jednak przyswoić wiele dietetycznych zasad i ta mentalność powoli pracowała w mojej głowie. Nie jeść po osiemnastej. Intensywnie ćwiczyć, żeby spalać kalorie. Ograniczyć cukier i słodczyce. Ogólnie jeść mniej i ruszać się więcej.

Kropla drażyła skalę. Kultura diet stopniowo torowała sobie drogę do mojego myślenia, aż w końcu złapała mnie w sidła w jednym z najbardziej bezbronnych momentów mojego życia – po urodzeniu pierwszego dziecka.

Moja waga w połogu osiągnęła liczbę trzycyfrową, a ja nie potrafiłam wtedy dać sobie tego, czego najbardziej potrzebowałam. Odpoczynku. Dobrego odżywienia. Czasu. A przede wszystkim wyrozumiałości i zaufania do własnego ciała.

Moja córka miała cztery miesiące, kiedy zaczęłam ćwiczyć co drugi dzień ze znaną w internecie trenerką. Wykupiłam też „spersonalizowaną” dietę – 1600 kcal. Po kilku tygodniach zwiększyłam kaloryczność do 1800 kcal, bo czułam, że to naprawdę za mało. To była wartość zbliżona do mojej podstawowej przemiany materii*.

Po pół roku funkcjonowania w dietetyczno-treningowym reżimie byłam o około 25 kilogramów lżejsza. W pewnym momencie waga zatrzymała się jak zaklęta, więc wybrałam się do lokalnej dietetyczki. Usłyszałam, że powinnam mniej jeść i więcej się ruszać. Najlepiej na maszynach cardio w siłowni, z którą współpracowała. Nie wiem do końca, czego wtedy oczekiwałam. Chyba miałam nadzieję, że usłyszę, że już nie muszę się odchudzać. Że dostanę przyzwolenie na zakończenie redukcji i może instrukcję, jak to zrobić bezpiecznie. Jak chyba wiele kobiet, nabrałam biegłości w odchudzaniu się i objadaniu, natomiast nie do końca wiedziałam, co i jak jeść, kiedy jest się pomiędzy jednym a drugim.

To był czas mojego intensywnego interesowania się psychodietetyką i intuicyjnym odżywianiem. Zaczynałam coraz wyraźniej rozumieć to, co czułam już gdzieś pod skórą – że czekają mnie efekt jojo i narastające zniechęcenie do ćwiczeń. Przekonałam się na własnej skórze, że diety są jak ryba, nie jak wędka. Nie uczą dobrej relacji z jedzeniem, rozumienia potrzeb ciała ani prawidłowych nawyków. Nie edukują na temat żywienia. Kartka z rozpiską nie powie ci, co zjeść, gdy nie miałaś czasu zrobić odpowiednich zakupów albo sił na przygotowanie posiłku z planu.

Urlop macierzyński dobiegał końca, a ja coraz częściej zastanawiałam się, jak utrzymać swoje „zdrowe nawyki”. Oczywiście nie udało mi się połączyć pełnoetatowej pracy, takiej

samej samodyscypliny jak wcześniej i macierzyństwa. Kilogramy zaczęły powoli wracać. Ostatecznie odzyskałam jakieś dziesięć z nich i osiągnęłam mniej więcej wagę sprzed ciąży. Na szczęście miałam już wiedzę, która pomogła mi wyhamować ten proces. Dzięki temu nie odzyskałam wszystkiego, a tym bardziej nie wróciłam do dawnej wagi z nawiązką, co przytrafia się tak wielu kobietom. Kolejna ciąża była ostatecznym powodem, by nie kontynuować dietetyczno-treningowego szaleństwa.

Po ciąży od czasu do czasu wracała do mnie myśl, żeby znów wykupić dietę. I właściwie raz to zrobiłam. Nie wytrzymałam na niej nawet jednego dnia. Dziś sama się zastanawiam, skąd wcześniej miałam w sobie tyle zasobów, by przez pół roku jeść według kartki i zasad. Na szczęście odnaleziony w mediach społecznościowych ruch antydietetyczny, głównie konta z UK i USA, skutecznie przekonał mnie, że stosowanie restrykcyjnych diet wcale nie jest dobrą drogą do niższej wagi.

Z perspektywy czasu widzę, że wtedy bardzo potrzebowałam poczucia kontroli. Po porodzie świat nagle stał się mniej przewidywalny. Zmieniły się moje ciało, rytm dnia, poczucie wpływu na cokolwiek. Płaczące dziecko, chorujące dziecko, odpowiedzialność, bezsilność, budowanie nowej tożsamości – matki i zero czasu dla siebie. Dieta dawała mi iluzję bezpieczeństwa i przewidywalności – w tym całym chaosie przynajmniej wiem, co zjem, a że za mało... wtedy nie pomyślałam, że coś w tym złego. Kartka z rozpiską, plan treningowy, liczby – wszystko to tworzyło ramy, których wtedy bardzo potrzebowałam. Nie rozumiałam jeszcze, że kontrola i bezpieczeństwo nie są tym samym!

Nie było więcej diet. Było uczenie się siebie, dzieci, jedzenia na własnych zasadach i w kontekście rodziny. Odbudowywanie relacji z jedzeniem to długi proces. Zwykle cichy, rozłożony w czasie, pozbawiony spektakularnych momentów. Pełen zawirowań. Ale z mojej perspektywy był to jeden z ważniejszych procesów w moim życiu.

Największą zmianą nie były utrata kilogramów ani ich częściowy powrót. Największą zmianą był mój bunt przeciwko kulturze diet, gdy wreszcie przestałam wierzyć, że dieta jest rozwiązaniem. Nie wydarzył się nagle. Raczej dojrzywał powoli, w pytaniach, w zmęczeniu ciągłym zaczynaniem od nowa, w rosnącej potrzebie spokoju i odczepienia się od siebie.

Dziś wiem, że nie chcę już nigdy wracać do diet. I wiem też, że możliwe jest życie bez ciągłego poprawiania swojego ciała. Czuję, że wreszcie jestem dla moich córek wzorem stabilnej relacji z jedzeniem, ruchem i własnym ciałem. Chociaż przyznaję uczciwie, że odruch zasłaniania brzucha – poduszką czy torebką – mam do dziś.

Akceptuję mój miękki brzuch, choć niekoniecznie mi się on podoba. To mój – w metaforycznym i dosłownym znaczeniu – miękki brzuszek. Miejsce, w które w 1992 roku uderzyła kultura diet – słowami pewnej krawcowej. Najprawdopodobniej także jej ofiary.

Chcę podzielić się z tobą tym, co pomogło mnie i wielu moim pacjentkom. Nie dlatego, że to jedyna słuszna droga. Raczej dlatego, że być może znajdziesz na niej drogowskazy, które będą pasowały do twojej podróży. Nie można użyć czyjejś mapy, by odnaleźć drogę do

siebie. Można natomiast skorzystać z czyichś wskazówek – jak wędrować, na co uważać i co ze sobą zabrać. To nie jest tylko prywatna opowieść w stylu „mnie pomogło”, ale także wiedza oparta na nauce i doświadczeniu ekspertki, którą dziś mogę się nazywać. Każda z nas niesie inne doświadczenia, żyje w innych warunkach, mierzy się z innymi wyzwaniami i ma inne przywileje. Mam wobec tego dużą pokorę. Mam też jednak nadzieję, że ta książka stanie się dla Ciebie wsparciem i życzliwą towarzyszką.

Trzymam kciuki za Twoją drogę.

Agata

2. Źródła trudności w relacji z jedzeniem

Dlaczego mówię o relacji z jedzeniem

Na pierwszy rzut oka to może brzmieć dziwnie. Relacja z jedzeniem? Przecież to tylko kanapka. Leży na talerzu, nie ma uczuć ani intencji, nie może nas ocenić ani zranić. A jednak zauważ, co dzieje się w twojej głowie, kiedy ją widzisz. Czasem pojawiają się spokój i ulga, taka prosta myśl: „Wreszcie coś zjem”. Innym razem napięcie, kalkulowanie, wyrzuty sumienia albo negocjacje z samą sobą – czy to dobry moment, czy wolno, czy tylko kawałek. To wciąż ta sama kanapka, zmienia się tylko to, co wydarza się między tobą a nią. I właśnie to nazywam relacją.

Nie jest to metafora ani próba psychologizowania na siłę. Relacja z jedzeniem to powtarzalny sposób reagowania – myśli, emocji, decyzje i sygnały z ciała, które towarzyszą ci za każdym razem, gdy jedzenie jest w pobliżu. **Jedzenie jest czynnością biologiczną, ale przeżywanie jedzenia już nie.** Dlatego dwie osoby mogą zjeść dokładnie to samo i wyjść od stołu z zupełnie innym doświadczeniem.

Kiedy przechodzimy na dietę, ta relacja często zmienia swój charakter. Jedzenie przestaje być doświadczeniem, a zaczyna być zadaniem do wykonania. Liczą się kalorie, makroskładniki i zgodność z planem. Znika miejsce na smak, sytość* czy zwykłą ochotę. W pewnym sensie uprzedmiotawiamy wtedy nie tylko jedzenie, ale i siebie, ciało ma wykonać polecenie, a nie zostać wysłuchane. Im bardziej wszystko jest policzone, tym mniej zostaje przestrzeni na doświadczenie i wsłuchiwanie się w głos ciała.

Kiedy mówimy wyłącznie o tym, co jeść, pomijamy ogromną część układanki. Trudność rzadko polega na braku wiedzy. Najczęściej chodzi o napięcie, potrzebę kontroli, poczucie winy, ciągły pośpiech czy brak zaufania do własnego ciała i jego sygnałów. Dlatego ta książka nie będzie przede wszystkim o jadłospisach. Będzie o tym, co dzieje się pomiędzy tobą a jedzeniem. Bo problem bardzo rzadko dotyczy samej kanapki, kawałka ciasta czy pizzy. To są bardziej intymne historie, ale jednak nasze wspólne.

Dla wielu osób to jedna z tych historii, które przez lata wydają się osobiste, bardzo wstydliwe i takie tylko moje. Dopóki nie zobaczymy, jak wiele kobiet niesie podobne doświadczenia, i mimo indywidualnych różnic możemy w większości podpisać się pod hasłem „u mnie podobnie”. Problemy w relacji z jedzeniem i ciałem to nasz kolektywny problem. Trudna relacja z jedzeniem nie jest spowodowana brakiem silnej woli. Najczęściej jest logiczną odpowiedzią ciała i psyche na warunki, w jakich dorastamy i w jakich później żyjemy.

W tym rozdziale chcę pokazać trzy źródła wpływu, które często stoją za trudnościami w relacji z jedzeniem. Zaczniemy od najszerzego kontekstu, czyli systemu i kultury, w których wszystkie jesteśmy zanurzone. Potem przejdziemy do domu rodzinnego, bo to tam kultura przemawia głosem naszych najbliższych. W komentarzach, żartach, wyrazach troski i zasadach – tych wypowiedzianych wprost i tych wyrażonych niezbyt przychylnymi spojrzeniami. Na końcu dotkniemy tego, co najbardziej osobiste, czyli twojej wrażliwości i

biologii. Tego, jak twój układ nerwowy odbiera świat i dlaczego czasem już na starcie mogło być ci trudniej.

Zapraszam cię do ciekawości i uważności, nie bezlitosnej krytyki wobec siebie. W tej książce będę regularnie, a może momentami nawet trochę do znudzenia, przypominać ci o czymś ważnym: **mniej oceniania, więcej zauważania.**

© Agata Głyda, 2026

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody autorki.

Zamów książkę : <https://sklep.psychologodiecie.pl/produkt/odzywiona/>