



Agnieszka
Wójcik

DIETETYKA • PSYCHODIETETYKA • TERAPIA

Bez winy

*Jak przestać się karać za jedzenie
i wyjść z błędnego koła wstydu*



C E N T R U M

ZABURZEŃ ODŻYWIANIA, OTYŁOŚCI
I CHOROÓB DIETEZALEŻNYCH

O mnie

Nazywam się Agnieszka Wójcik. Jestem dietetykiem klinicznym i sportowym oraz psychodietetykiem, a także twórczynią Centrum Zaburzeń Odżywiania, Otyłości i Chorób Dietozależnych w Kielcach. Łączę dietetykę z psychodietetyką i psychologią, bo to, jak jemy, rzadko jest wyłącznie sprawą talerza.

Badania pokazują, że poczucie winy i wstyd związane z jedzeniem potrafią utrudniać zmianę bardziej niż sam sposób odżywiania. Dlatego chcę pomagać nie tylko w tym, co jeść, ale też w tym, jak przestać osądzać siebie przy każdym posiłku.

Ten poradnik powstał z myślą o Tobie, jeśli chcesz nauczyć się jeść bez nieustannego poczucia winy i bez wewnętrznego sędziego oceniającego każdy kęs. Jeśli poczujesz, że przydałoby Ci się w tym indywidualne wsparcie, zajrzyj na moją stronę **agnieszkawojcik.pl** albo zadzwoń: **733 887 543**.

*„Wolno Ci zjeść. Wolno Ci się pomylić.
Nie wolno Ci siebie za to nienawidzić.”*

O tym poradniku

Jeśli czytałaś mój poprzedni poradnik, „Głód, który nie jest głodem”, ten tekst jest jego naturalnym ciągiem dalszym, a nie powtórką. Tam skupiłam się na tym, dlaczego w ogóle sięgamy po jedzenie pod wpływem emocji. Tutaj idziemy o krok dalej: zajmujemy się tym, co dzieje się zaraz **po** jedzeniu — winą i wstydem, które bardzo często decydują o tym, czy jeden epizod pozostaje pojedynczym zdarzeniem, czy zamienia się w dłuższą, trudną do przerwania spiralę.

Nie musisz znać poprzedniego poradnika, żeby skorzystać z tego. Jeśli jednak sięgnęłaś po oba, potraktuj je jako dwie części jednej, szerszej pracy nad swoją relacją z jedzeniem: pierwsza to zrozumienie mechanizmu, druga — to, co robić z emocjami, które zostają po nim.

Ten poradnik powstał na podstawie badań naukowych z recenzowanych czasopism psychologicznych i medycznych. Przywoływane mechanizmy i techniki mają wskazane źródło — pełny wykaz znajdziesz w bibliografii na końcu. Temat wstydu i poczucia winy po jedzeniu bywa bardzo intensywny emocjonalnie, dlatego piszę o nim z rozmysłem i ostrożnością, a tam, gdzie potrzebne jest wsparcie specjalisty, mówię o tym wprost.

Spis treści

Rozdział 1. Zanim zaczniesz	4
Rozdział 2. Wina i wstyd to nie to samo	7
Rozdział 3. Jak jedno „zjedzenie za dużo” zamienia się w spiralę	10
Rozdział 4. Wstyd wobec ciała jako paliwo błędnego koła	12
Rozdział 5. Skąd bierze się „zgrzeszyłam” – język, który nas rani	15
Rozdział 6. Samowspółczucie i samoprzebaczenie	18
Rozdział 7. Od wstydu do naprawy – ćwiczenia praktyczne	21
Rozdział 8. Jak rozmawiać ze sobą po epizodzie	23
Rozdział 9. Plan na 14 dni pracy nad wstydem i winą	25
Rozdział 10. Najczęściej zadawane pytania	29
Rozdział 11. Kiedy wstyd i wina sygnalizują coś więcej	32
Ściągawka – narzędzia w pigułce	35
Słowniczek pojęć	36
Bibliografia	38

Zanim zaczniesz

Znasz to uczucie? Zjadłeś coś, co sama oceniasz jako „zbyt dużo” albo „niezdrowo”, i zamiast zwykłego żalu przychodzi coś dużo cięższego. Serce bije szybciej, w gardle rośnie gęstwa, a w głowie włącza się ten sam, znajomy głos: „Jesteś zła. Słaba. Beznadziejna. Znowu to samo”. Może zamykasz się w sobie na resztę wieczoru. Może odwołujesz spotkanie, bo nie potrafisz spojrzeć nikomu w oczy. Może leżysz w ciemności i przeliczasz w głowie wszystko, co dziś „zepsułaś” — jakby jeden posiłek mógł unieważnić całą Twoją wartość.

To uczucie ma imię i nie jest to zwykły żal. To wstyd — jeden z najbardziej wyniszczających stanów, jakie może przeżywać człowiek, bo nie mówi „zrobiłaś coś złego”, tylko „jesteś czymś złym”. Jeśli rozpoznasz siebie w tym opisie, ten poradnik jest dla Ciebie. Nie piszę tu o samym jedzeniu emocjonalnym. Piszę o tym, co dzieje się w Twojej głowie zaraz po tym, jak talerz jest już pusty — bo to właśnie tam, a nie przy samym jedzeniu, najczęściej rozgrywa się prawdziwy dramat.

To, o czym piszę, dotyczy bardzo konkretnego, dobrze opisanego w badaniach mechanizmu: rozróżnienia między poczuciem winy a wstydem. Brzmi to jak niuans językowy, ale — jak pokażę w kolejnym rozdziale — ma ogromne znaczenie dla tego, czy po epizodzie jedzenia wracasz do równowagi, czy wpadasz w spiralę, która prowadzi do kolejnego epizodu.

Jeśli masz wrażenie, że próbowałaś już wszystkiego — kolejnych diet, postanowień, silnej woli — i zawsze wracasz do tego samego punktu, to nie znaczy, że nie starasz się wystarczająco mocno. To znaczy, że dotąd nikt nie pokazał Ci narzędzia, które naprawdę pasuje do mechanizmu, z którym się mierzysz. Ta droga rzadko bywa linią prostą — czasem

znajdujesz coś, co daje ulgę na jakiś czas, a potem, przez zwykłe koleje życia, wraca stary wzorec, silniejszy niż wcześniej. To nie porażka. To dowód, że raz już znalazłaś w sobie siłę, by spróbować inaczej — a tę siłę wciąż masz, nawet jeśli teraz w nią nie wierzysz.

Czego w tym poradniku nie znajdziesz

Nie znajdziesz tu jadłospisu ani zasad żywieniowych — to nie jest poradnik o tym, co jeść. Nie znajdziesz też diagnozy. Jeśli rozpoznajesz u siebie objawy zaburzenia odżywiania (np. regularne epizody kompulsywnego objadania się, zachowania kompensacyjne, skrajne ograniczanie jedzenia), ten poradnik może być cennym uzupełnieniem pracy ze specjalistą, ale jej nie zastąpi. W rozdziale 11 opisuję dokładnie, kiedy i do kogo warto się zwrócić.

Do kogo skierowany jest ten poradnik

Ten poradnik jest dla Ciebie, jeśli:

- po jedzeniu (nawet zupełnie zwyczajnym) doświadczasz silnego poczucia winy lub wstydu;
- masz wrażenie, że jedno „potknięcie” w jedzeniu potrafi zepsuć Ci cały dzień lub uruchomić kolejny epizod utraty kontroli;
- krytykujesz siebie ostrzej niż kogokolwiek innego, gdy chodzi o jedzenie;
- chcesz zrozumieć, dlaczego jedzenie tak mocno wiąże się u Ciebie z oceną własnej wartości.

ZANIM PRZEJDZIESZ DALEJ

Ten poradnik ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje konsultacji z psychodietetykiem, dietetykiem, psychologiem, psychoterapeutą ani lekarzem. Jeśli zmagania z jedzeniem i poczuciem własnej wartości są u Ciebie bardzo nasilone, zachęcam Cię do przeczytania rozdziału 11 już teraz, a nie dopiero na końcu.

Jak korzystać z tego poradnika

Możesz czytać go od początku do końca albo wracać do wybranych rozdziałów, kiedy tego potrzebujesz. W kilku miejscach znajdziesz ćwiczenia — warto mieć pod ręką notatnik. Nie musisz zgadzać się ze wszystkim od razu. Rozróżnienie między winą a wstydem, które opisuję w kolejnym rozdziale, dla wielu osób jest odkryciem, które potrzebuje czasu, żeby naprawdę „zadziałać” — i to jest zupełnie normalne.

Wina i wstyd to nie to samo

W języku potocznym używamy słów „wina” i „wstyd” niemal zamiennie. W psychologii to dwie zupełnie różne emocje — i to rozróżnienie jest sercem tego poradnika.

Poczucie winy: „zrobiłam coś złego”

Poczucie winy koncentruje się na konkretnym zachowaniu. Dotyczy tego, co zrobiłaś — nie tego, kim jesteś. Badacze zajmujący się tzw. emocjami samoświadomościowymi wskazują, że poczucie winy zwykle uruchamia zachowania naprawcze: chęć poprawienia sytuacji, wyciągnięcia wniosków, zrobienia czegoś inaczej następnym razem. [1]

Wstyd: „jestem zła”

Wstyd działa zupełnie inaczej. Koncentruje się na całej osobie, a nie na pojedynczym zachowaniu. Wiąże się z ogólną, negatywną oceną samej siebie oraz chęcią ukrycia się lub wycofania. Badania pokazują, że wstyd — znacznie silniej niż wina — wiąże się z wycofaniem, rozpamiętywaniem i gorszym samopoczuciem psychicznym. [1]

Ujmując to prościej: poczucie winy mówi „zjadłam dziś więcej, niż planowałam — jutro wracam do swojego rytmu”. Wstyd mówi „jestem beznadziejna, nie mam żadnej silnej woli i tak się nie zmienię”. Pierwsza myśl prowadzi do działania. Druga — donikąd, poza wycofaniem i ukrywaniem się.

Dlaczego to rozróżnienie jest kluczowe przy jedzeniu

Bardzo wiele osób, które zmagają się z trudną relacją z jedzeniem, automatycznie przechodzi od faktu („zjadłam X”) do oceny siebie jako osoby („więc jestem słaba / zepsuta / beznadziejna”), zupełnie pomijając etap zdrowej, konkretnej winy. To właśnie ten skrót myślowy – z faktu prosto do wstydu – napędza całą resztę mechanizmów opisanych w tym poradniku.

Ćwiczenie: czy to wina, czy wstyd?

Następnym razem, gdy pomyślisz o sobie krytycznie po jedzeniu, sprawdź, do której kategorii bliżej jest Twojej myśli:

TO BARDZIEJ WINA, JEŚLI...	TO BARDZIEJ WSTYD, JEŚLI...
dotyczy konkretnego zachowania („zjadłam więcej, niż planowałam”)	dotyczy całej Twojej osoby („jestem beznadziejna”)
prowadzi do konkretnego wniosku na przyszłość	prowadzi do chęci ukrycia się, zniknięcia, unikania ludzi
da się z niej „wyjść” przez działanie	zostaje z Tobą, nawet gdy nic już nie możesz zrobić

Krótki test: która emocja przeważa u Ciebie po jedzeniu?

To nie jest narzędzie diagnostyczne – potraktuj je jako punkt wyjścia do refleksji. Zaznacz w myślach lub na kartce, ile z poniższych stwierdzeń brzmi znajomo:

- Po zjedzeniu czegoś, czego „nie planowałam”, myślę „jestem beznadziejna” albo „nie mam żadnej silnej woli”.
- Mam ochotę się ukryć, unikać ludzi albo nie mówić nikomu, co zjadłam.

- Trudno mi później skupić się na czymkolwiek innym — myśl o tym „wraca” przez cały dzień.
- Czuję, że to, co zjadłam, mówi coś o mojej wartości jako osoby, a nie tylko o tej jednej sytuacji.
- Rzadko dochodzę do konkretnego wniosku na przyszłość — zamiast tego zostaję z ogólnym, ciężkim poczuciem.

Im więcej stwierdzeń brzmi znajomo, tym bardziej prawdopodobne, że w Twoich reakcjach po jedzeniu przeważa wstyd, a nie zdrowa, konkretna wina — i tym bardziej narzędzia z kolejnych rozdziałów mogą Ci pomóc.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Wina dotyczy zachowania i motywuje do naprawy. Wstyd dotyczy całej osoby i prowadzi do wycofania oraz rozpamiętywania. Nauka rozpoznawania, z którą z tych dwóch emocji masz do czynienia w danej chwili, to pierwszy i najważniejszy krok w tym poradniku.

Jak jedno „zjedzenie za dużo” zamienia się w spiralę

Wiele osób doświadcza tego samego wzorca: jeden epizod „odejścia od planu” – zjedzenie czegoś więcej, niż zamierzały – kończy się nie korektą kursu, tylko całkowitą utratą kontroli na resztę dnia, a czasem kolejnych dni. To zjawisko ma w literaturze naukowej swoją nazwę i jest dobrze opisane.

Efekt złamanej wstrzemięźliwości

Klasyczne badanie z 1994 roku, w którym w serii wywiadów telefonicznych śledzono 50 kobiet zmagających się z epizodami objadania się, wykazało coś zaskakującego: to, jak zły nastrój miała dana osoba po epizodzie, nie przewidywało, kiedy nastąpi kolejny. Znaczenie miał sposób, w jaki myślała o tym, co się stało. [2]

Kiedy uczestniczki tłumaczyły sobie epizod w sposób bardzo osobisty, uogólniony i niekontrolowany (np. „to typowe dla mnie, zawsze mi się to zdarza, nic na to nie poradzę”), kolejny epizod następował znacznie szybciej niż wtedy, gdy oceniały go w sposób bardziej konkretny i ograniczony w czasie. [2]

„Skoro już przegięłam, to i tak wszystko jedno”

To jest właśnie moment, w którym wstyd (a nie wina) przejmuje stery. Myśl „jestem beznadziejna, nie mam nad sobą kontroli” nie prowadzi do zatrzymania się – prowadzi do rezygnacji z próby powrotu do równowagi jeszcze tego samego dnia. Skoro „już i tak wszystko zepsute”, łatwiej jest kontynuować, niż się zatrzymać. To nie jest brak

charakteru — to dokładnie opisany w badaniach mechanizm poznawczy.

PRZYKŁAD (SYTUACJA ILUSTRACYJNA)

Ktoś planuje zjeść jedną kostkę czekolady po obiedzie. Zjada trzy. Pierwsza myśl: „No i po co to zrobiłam, przecież chciałam tylko jedną” (wina — konkretna, dotyczy zachowania). Druga, szybko następująca myśl: „I tak już wszystko zepsułam, jestem beznadziejna, nie ma sensu się teraz pilnować” (wstyd — ogólny, dotyczy całej osoby). To właśnie ta druga myśl, a nie sam fakt zjedzenia trzech kostek, sprawia, że wieczorem dochodzi do znacznie większego epizodu.

Dlaczego to dobra wiadomość

Skoro spiralę napędza nie mimowolny nastrój, tylko sposób myślenia — to znaczy, że jest to coś, nad czym można pracować. Nie musisz „poprawiać” swoich emocji po epizodzie. Wystarczy nauczyć się łapać moment, w którym вина przechodzi we wstyd, i świadomie sprowadzać myślenie z powrotem do konkretności. Narzędzia do tego znajdziesz w rozdziałach 7 i 8.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

To nie nastrój po epizodzie jedzenia, tylko sposób jego interpretowania (osobisty, uogólniony, niekontrolowany) przewiduje, jak szybko dojdzie do kolejnego epizodu. Zatrzymanie się na etapie konkretnej winy — zamiast zjeżdżania w uogólniony wstyd — realnie chroni przed spiralą.

Wstyd wobec ciała jako paliwo błędnego koła

Wstyd po jedzeniu rzadko istnieje w oderwaniu od wstydu związanego z własnym ciałem. Te dwa zjawiska wzajemnie się napędzają – i to również ma solidne potwierdzenie w badaniach.

Kiedy patrzymy na siebie jak na przedmiot oceny

Psychologowie opisują zjawisko tzw. samouprzedmiotowania – patrzenia na własne ciało głównie z perspektywy tego, jak oceniają je inni. Zgodnie z tzw. teorią uprzedmiotowania takie ciągłe „sprawdzanie siebie z zewnątrz” sprzyja wstydomi związanemu z ciałem i niezadowoleniu z niego. [3]

To ważne, bo przegląd badań nad czynnikami ryzyka zaburzeń odżywiania wskazuje niezadowolenie z ciała jako jeden z najlepiej potwierdzonych czynników ryzyka. [4]

Skąd bierze się poczucie, że zasługujemy na wstyd za swoje ciało

Osobny nurt badań pokazuje, jak powszechne jest tzw. zinternalizowane uprzedzenie wagowe – czyli sytuacja, w której osoba kieruje negatywne przekonania na temat wagi (które słyszy z zewnątrz) przeciwko samej sobie. Badania szacują, że wysoki poziom takiego zinternalizowanego uprzedzenia dotyczy około 1 na 5 dorosłych w populacji ogólnej i nawet 52% dorosłych z otyłością, a aż 84% osób z wysokim poziomem internalizacji zgłasza wcześniejsze doświadczenie

stygmatyzacji związanej z wagą (np. wyśmiewanie, nierówne traktowanie). [5]

Zinternalizowane uprzedzenie wagowe wiąże się z nasilonymi epizodami objadania się i gorszym samopoczuciem emocjonalnym. [6]

Dwa wstydy, jedna pętla

Mechanizm bywa taki: wstyd wobec ciała sprawia, że jedzenie zaczyna być postrzegane nie jako neutralna czynność, tylko jako coś, co „powinno się kontrolować”, żeby zasłużyć na akceptację własnego wyglądu. Kiedy ta kontrola „zawodzi” (a prędzej czy później zawodzi, bo sztywna kontrola z natury jest niestabilna), pojawia się wstyd po jedzeniu, który z kolei potwierdza i pogłębia wstyd wobec ciała. Koło się zamyka.

PRZYKŁAD (SYTUACJA ILUSTRACYJNA)

Ktoś unika przymierzalni i patrzenia w lustro, bo widok własnego ciała wywołuje silny dyskomfort. Żeby „zasłużyć” na lepsze samopoczucie, wprowadza bardzo restrykcyjne zasady żywieniowe. Po kilku dniach głód i zmęczenie restrykcją prowadzą do epizodu utraty kontroli nad jedzeniem. Zamiast potraktować to jako naturalny skutek zbyt sztywnej diety, ta osoba odczytuje epizod jako kolejny dowód na to, że jej ciało i ona sama „nie zasługują” na akceptację – i koło się zamyka.

Jedzenie w ukryciu i w towarzystwie

Jednym z najbardziej charakterystycznych przejawów wstydu – w odróżnieniu od winy – jest chęć ukrycia się. Badacze emocji samoświadomościowych opisują to jako jedną z podstawowych cech

wstydu: wina motywuje do naprawy i pozostania w kontakcie z innymi, a wstyd — do wycofania i chowania się. [1]

Widać to wyraźnie w zachowaniach związanych z jedzeniem: chowanie opakowań, jedzenie w samotności albo w ukryciu przed innymi, unikanie wspólnych posiłków z obawy przed oceną albo — przeciwnie — jedzenie „normalnie” przy innych, a później, w samotności, sięganie po jedzenie w sposób, którego nikt nie widzi.

Zaznaczam od razu: to nie samo jedzenie w samotności jest problemem — wiele osób po prostu woli jeść w spokoju. Problem pojawia się wtedy, gdy motywem ukrywania się jest wstyd, a nie preferencja. Jeśli zauważasz u siebie silną potrzebę ukrywania jedzenia przed innymi, warto potraktować to jako sygnał wstydu wymagający uwagi, a nie jako neutralny nawyk.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Wstyd wobec ciała i wstyd po jedzeniu wzajemnie się napędzają. Zinternalizowane uprzedzenie wagowe — kierowanie negatywnych przekonań o wadze przeciwko samej sobie — jest bardzo powszechne i wiąże się z nasilonymi epizodami objadania się. Rozbrojenie tej pętli wymaga pracy z obydwojema rodzajami wstydu naraz, nie tylko z samym jedzeniem.

Skąd bierze się „zgrzeszyłam” — język, który nas rani

Warto przyrzeć się słowom, których używamy na co dzień do opisywania jedzenia. Wiele z nich to język moralny — taki, jakiego używamy, mówiąc o dobrych i złych uczynkach — a nie język opisujący neutralne wybory żywieniowe.

Jedzenie jako grzech i zasługa

„Zgrzeszyłam”, „byłam niegrzeczna”, „zasłużyłam sobie na to ciastko”, „oszukałam dietę” — to sformułowania, które słyszymy i same wypowiadamy tak często, że przestają razić. A jednak dzielą jedzenie na kategorie moralne (dobre/złe, grzeszne/czyste), zamiast traktować je jako to, czym jest — źródło energii, przyjemności i częściowo też komfortu emocjonalnego.

Kiedy jedzenie jest „grzechem”, zjedzenie go prowadzi nie do neutralnej refleksji, tylko w najlepszym wypadku do poczucia winy — a przy odrobinie samokrytycyzmu do pełnowymiarowego wstydu, opisanego w rozdziale 2.

Skąd się to bierze

Ten język rzadko wymyślamy same — wchłaniamy go z kultury diet, mediów społecznościowych, a czasem także z gabinetów specjalistów, którzy (często w dobrej wierze) używają sformułowań typu „oszustwo”, „grzeszek”, „bycie niegrzecznym” w kontekście jedzenia. Im częściej to słyszymy, tym bardziej te słowa stają się naszym własnym, wewnętrznym głosem.

Jak brzmi zdrowsza alternatywa

JĘZYK MORALNY (NASILA WSTYD)	JĘZYK OPISOWY (WSPIERA ZDROWĄ RELACJĘ Z JEDZENIEM)
„Zgrzeszyłam”	„Zjadłam coś, na co miałam dziś ochotę”
„Byłam niegrzeczna”	„Zjadłam więcej, niż planowałam”
„Oszukałam dietę”	„Odeszłam dziś od swojego planu”
„Zasłużyłam sobie”	„Chciałam to zjeść i to zrobiłam”

To nie jest ćwiczenie z „pozytywnego myślenia” ani udawanie, że nic się nie stało. To zmiana języka z moralnego (oceniającego Ciebie jako osobę) na opisowy (opisujący fakt) — dokładnie ta sama zmiana, która w rozdziale 2 odróżnia zdrową winę od niszczącego wstydu.

PRZYKŁAD (SYTUACJA ILUSTRACYJNA)

Ktoś mówi o sobie: „Byłam dziś niegrzeczna, zjadłam ciastko, chociaż wiedziałam, że nie powinnam”. Po zamianie na język opisowy brzmi to inaczej: „Zjadłam dziś ciastko, na które miałam ochotę”. Fakt jest identyczny — ale pierwsza wersja ocenia charakter, a druga po prostu opisuje wybór. Warto przez kilka dni na głos (lub w myślach) „tłumaczyć” swoje zdania w ten sposób, żeby zobaczyć, jak często sięgamy po język moralny bez zastanowienia.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Moralny język wokół jedzenia („grzech”, „zasłużyłam”, „oszukałam”) systematycznie przekształca neutralne wybory żywieniowe w oceny własnej wartości. Zamiana go na język opisowy, skupiony na faktach, to konkretne, dostępne od razu narzędzie zmniejszające wstyd.

Samowspółczucie i samoprzebaczenie

Skoro wstyd napędza spiralę, a wina — jeśli zostaje przy konkretach — pozwala z niej wyjść, naturalne pytanie brzmi: jak świadomie przechodzić z jednego stanu do drugiego? Badania wskazują na dwa blisko ze sobą powiązane procesy: samowspółczucie i samoprzebaczenie.

Samowspółczucie nie jest rozgrzeszeniem

Częsty lęk osób z silnym poczuciem winy i wstydu brzmi: „Jeśli będę dla siebie zbyt łagodna, przestanę się kontrolować i wszystko się rozpadnie”. Badania mówią coś przeciwnego.

W badaniu z 2024 roku (Drexel University, 140 osób uczestniczących w programie redukcji masy ciała) osoby, które reagowały na odejście od planu żywieniowego z większym samowspółczuciem, zgłaszały w kolejnych godzinach lepszy nastrój i lepszą samokontrolę w zakresie jedzenia i aktywności fizycznej — a nie gorszą. [7]

Mechanizm jest prosty: samokrytyka po „potknięciu” pogłębia demoralizację i przyspiesza rezygnację z celu (dokładnie tak, jak pokazano w rozdziale 3). Samowspółczucie zmniejsza ten demoralizujący efekt, dzięki czemu łatwiej i szybciej wrócić do swojego planu. Inne badania potwierdzają, że samowspółczucie zwiększa motywację do poprawy po porażce [9], a silna samokrytyka wiąże się z większym nasileniem objadania się [10].

Samoprzebaczenie to nie „odpuszczenie sobie”

Badacze zajmujący się psychologią przebaczenia odróżniają samoprzebaczenie prawdziwe od pozornego. To ważne, bo wiele osób obawia się, że „przebaczenie sobie” oznacza machnięcie ręką i brak wyciągania wniosków.

Badania pokazują coś innego: prawdziwe samoprzebaczenie wymaga uznania, że coś się wydarzyło, przyjęcia odpowiedzialności i przejścia przez związane z tym trudne emocje — a nie ich pomijania. Prowadzą do niego dwie drogi: życzliwość wobec siebie (samowspółczucie) oraz ponowne potwierdzenie tego, co jest dla nas naprawdę ważne. Samo „odpuszczenie sobie” bez tego procesu (tzw. pozorne samoprzebaczenie) przynosi chwilową ulgę, ale nie wspiera prawdziwej zmiany. [8]

Mówiąc wprost: prawdziwe samoprzebaczenie wygląda dokładnie tak, jak zdrowa wina opisana w rozdziale 2 — uznajesz fakt, przechodzisz przez niego, wyciągasz wniosek — a nie tak, jak wstyd, który każe uciekać od tematu albo zaprzeczać, że w ogóle coś się stało.

Trzy elementy samowspółczucia

- **Życzliwość wobec siebie** — mówienie do siebie tak, jak powiedziałabyś do bliskiej osoby w tej samej sytuacji.
- **Wspólne doświadczenie** — pamiętanie, że wstyd i wina po jedzeniu to bardzo powszechne, dobrze opisane w badaniach zjawisko, a nie osobista wada.
- **Uważność** — zauważenie trudnej emocji bez wyolbrzymiania jej ani udawania, że jej nie ma.

Co robić zamiast karania się

Częstą, odruchową reakcją na epizod jedzenia jest chęć „odpokutowania” – bardzo restrykcyjną dietą następnego dnia, dodatkowymi, intensywnymi ćwiczeniami albo surowymi zakazami. Badania przywołane w tym rozdziale sugerują, że taka reakcja pogłębia problem, a nie go rozwiązuje. Zamiast karać siebie, warto:

- wrócić do swojego zwyczajnego, elastycznego sposobu odżywiania – bez „nadrabiania” czy dodatkowych restrykcji;
- zapytać siebie, czego naprawdę potrzebowałaś w momencie epizodu (odpoczynku, wsparcia, ukojenia) – i spróbować dać sobie to bezpośrednio, a nie przez karę;
- zastosować jeden z trzech elementów samowspółczucia opisanych powyżej, zamiast automatycznie sięgać po samokrytykę.

PRZYKŁAD (SYTUACJA ILUSTRACYJNA)

Po zjedzeniu większej porcji, niż planowała, jedna osoba mówi sobie: „Znowu to samo, jestem beznadziejna” – i rezygnuje z reszty dnia. Inna, w identycznej sytuacji, mówi sobie: „Zjadłam więcej, niż planowałam. To się zdarza. Zastanowię się, co mogę zrobić inaczej następnym razem” – i po prostu wraca do swojego dnia. Różnica w tym, co dzieje się dalej, wynika właśnie z tego, która reakcja się pojawiła – a nie z tego, ile faktycznie zjadły.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Samowspółczucie po odejściu od planu żywieniowego poprawia, a nie pogarsza, samokontrolę w kolejnych godzinach. Prawdziwe samoprzebaczenie wymaga uznania faktu i przepracowania go – to nie to samo, co „odpuścić sobie” bez refleksji.

Od wstydu do naprawy — ćwiczenia praktyczne

Poniższe ćwiczenia pomagają w praktyce robić to, co opisano w poprzednich rozdziałach: łapać moment, w którym wina zamienia się we wstyd, i świadomie sprowadzać myślenie z powrotem do konkretności.

Ćwiczenie 1: Z powrotem do faktów

Kiedy zauważysz krytyczną myśl o sobie po jedzeniu, zapisz ją, a potem „przetłumacz” na język faktu i konkretnego wniosku:

MYŚL PEŁNA WSTYDU (O TOBIE JAKO OSOBIE)

„Jestem beznadziejna, nigdy się nie zmienię”

FAKT + KONKRETNY WNIOSEK (WINA, KTÓRĄ DA SIĘ WYKORZYSTAĆ)

„Zjadłam dziś więcej, niż planowałam. Zauważam, że działa się to po trudnej rozmowie w pracy”

Ćwiczenie 2: Proces prawdziwego samoprzebaczenia

Zamiast próbować „nie myśleć o tym więcej”, przejdź świadomie przez trzy kroki, które — zgodnie z badaniami przywołanymi w rozdziale 6 — składają się na prawdziwe (a nie pozorne) samoprzebaczenie:

- 1 **Uznanie:** „Tak, to się wydarzyło. Zjadłam ____”.
- 2 **Zrozumienie:** „Wydarzyło się to, bo ____ (np. byłam zmęczona, zestresowana, długo głodna)”.
- 3 **Wniosek na przyszłość:** „Następnym razem, gdy poczuję ____, spróbuję ____”.

Ten proces różni się od samokrytyki tym, że kończy się konkretnym, możliwym do zastosowania wnioskiem — a nie ogólną, druzgocącą oceną siebie.

Ćwiczenie 3: List od życzliwej przyjaciółki

Napisz krótki list do siebie, tak jakbyś pisała go do bliskiej przyjaciółki, która właśnie opowiedziała Ci o swoim epizodzie jedzenia i towarzyszącym mu wstydy. Większość osób, wykonując to ćwiczenie, zauważa uderzającą różnicę między tym, jak surowo ocenia samą siebie, a jak życzliwie potraktowałaby kogoś innego w identycznej sytuacji.

PRZYKŁAD (SYTUACJA ILUSTRACYJNA)

„Wiem, że czujesz się teraz źle z tym, co się stało. To był długi, ciężki dzień, a sięgnięcie po jedzenie było sposobem, żeby jakoś przez niego przejść. To nie czyni Cię złym człowiekiem — czyni Cię człowiekiem, który miał trudny dzień. Jutro możesz po prostu wrócić do swojego rytmu, bez karania się”.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Trzy konkretne ćwiczenia — tłumaczenie wstydu z powrotem na fakty, trzykrokowy proces samoprzebaczenia i list od życzliwej przyjaciółki — pozwalają przełożyć wiedzę z poprzednich rozdziałów na realne, powtarzalne działanie.

Jak rozmawiać ze sobą po epizodzie

Czasem najtrudniej jest znaleźć właściwe słowa w danym momencie. Poniżej znajdziesz gotowe, krótkie zdania — oparte na mechanizmach opisanych w tym poradniku — które możesz powiedzieć do siebie (na głos albo w myślach) zaraz po epizodzie, zanim wstyd zdąży przejąć kontrolę nad Twoim myśleniem.

Zaraz po epizodzie

- „To, co czuję teraz, to dyskomfort z powodu konkretnej sytuacji — nie dowód na to, jaką jestem osobą”.
- „Mogę być rozczarowana swoją decyzją i jednocześnie nie być dla siebie okrutna”.
- „To się zdarza bardzo wielu osobom. Nie jestem w tym sama”.

Kiedy pojawia się myśl „i tak już wszystko zepsute”

- „Jeden posiłek nie kasuje całego dnia ani wszystkich moich starań”.
- „Mogę wrócić do swojego planu teraz, w tej właśnie chwili — nie muszę czekać do jutra”.

Kiedy pojawia się chęć ukarania siebie

- „Karanie siebie niczego nie naprawia — pokazują to badania i pokazuje mi to moje własne doświadczenie”.
- „Zamiast karać, mogę zapytać siebie, czego naprawdę potrzebowałam w tamtym momencie”.

Na koniec dnia

- „Zrobiłam dziś to, na co było mnie stać, z takimi zasobami emocjonalnymi, jakie miałam”.
- „Jutro to nowy dzień, a nie kara do odbycia”.

Nie musisz wybierać jednego „idealnego” zdania. Poeksperymentuj i zauważ, które najbardziej do Ciebie przemawiają — a potem miej je pod ręką (np. zapisane w telefonie) na trudniejsze chwile.

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Gotowe zdania nie zastępują głębszej pracy nad rozróżnianiem winy od wstydu, ale pomagają w najtrudniejszym momencie — zaraz po epizodzie — zanim wstyd zdąży przejąć kontrolę nad Twoim myśleniem.

Plan na 14 dni pracy nad wstydem i winą

Rozróżnianie winy od wstydu to umiejętność, a umiejętności uczymy się przez powtarzanie w konkretnych sytuacjach, nie przez samo czytanie o nich. Zamiast sztywnego podziału na tygodnie poniższy plan prowadzi Cię przez trzy etapy – każdy nieco dłuższy od poprzedniego, bo z czasem robi się łatwiej. Konsekwencja liczy się tu bardziej niż perfekcja.

Etap 1 (dni 1–4): Nazywanie

- Za każdym razem, gdy po jedzeniu pojawi się krytyczna myśl o sobie, zatrzymaj się i zadaj jedno pytanie: „Czy to wina, czy wstyd?” (rozdział 2). Zapisz samą odpowiedź – jedno słowo wystarczy.
- Dodatkowo policz, ile razy w ciągu dnia pojawia się w Twojej głowie język moralny („zgrzeszyłam”, „byłam niegrzeczna”) – bez oceniania, tylko jako obserwacja.

Etap 2 (dni 5–10): Reagowanie

- Kiedy zauważysz, że myśl przechodzi we wstyd, zastosuj ćwiczenie 1 z rozdziału 7 (powrót do faktów) – zanim pozwolisz myśli pociągnąć Cię dalej.
- Po epizodzie jedzenia, który wywołuje silniejsze emocje, przejdź świadomie przez trzykrokový proces samoprzebaczenia z rozdziału 7.

- Wybierz jedno zdanie z rozdziału 8, które najbardziej do Ciebie przemawia, i zacznij używać go świadomie – niezależnie od tego, czy akurat zdarzył się epizod.

Etap 3 (dni 11–14): Utrwalanie

- Stosuj wszystkie trzy narzędzia razem, w naturalnej kolejności: nazwij (wina czy wstyd) → wróć do faktów → jeśli trzeba, przejdź proces samoprzebaczenia.
- Pod koniec każdego dnia zadaj sobie jedno pytanie: „Na którym etapie dziś się zatrzymałam – nazwania, faktów czy przebaczenia?”. To pokazuje, które narzędzie warto jeszcze poćwiczyć.

Jedna karta na cały plan

Zamiast osobnych tabel na każdy tydzień – jedna karta, którą prowadzisz przez wszystkie 14 dni. Nie musisz wypełniać jej codziennie: liczy się regularność, nie kompletność. Możesz ją wydrukować albo przepisać do notatnika.

DZIEŃ	SYTUACJA	WINA CZY WSTYD?	NARZĘDZIE
1			
2			
3			
4			
5			

DZIEŃ	SYTUACJA	WINA CZY WSTYD?	NARZĘDZIE
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Skrypt na trudny moment

Gdy jesteś w środku epizodu i trudno Ci sięgnąć po cały poradnik, warto mieć pod ręką gotowy, krótki skrypt — kolejność zdań, które możesz sobie powiedzieć w myślach, jedno po drugim:

- 1 „Zatrzymuję się. Co dokładnie się stało?” — nazywasz fakt, bez oceny.
- 2 „Czy to, co czuję, to wina czy wstyd?” — jeśli to wstyd, to sygnał, żeby świadomie wrócić do faktów z pytania 1.

- 3 „Co powiedziałabym przyjaciółce, gdyby to jej się przydarzyło?” — pożyczasz od siebie samowspółczucie, kiedy trudno o nie samodzielnie (rozdział 6).
- 4 „Co konkretnie robię dalej?” — jedna prosta, wykonalna decyzja (np. następny posiłek o zwykłej porze), a nie postanowienie na resztę tygodnia.

Ten skrypt nie usuwa trudnych emocji — daje Ci cztery przystanki, na których możesz się zatrzymać, zamiast zjeżdżać od razu do najgłębszego wstydu.

Po 14 dniach

Rozróżnianie winy od wstydu z czasem staje się coraz bardziej automatyczne, ale rzadko znika z życia całkowicie — i nie taki jest cel. Wracaj do karty i skryptu zwłaszcza w bardziej stresujących okresach, kiedy stare wzorce mają tendencję do powrotu; to nie oznacza porażki, tylko to, że jesteś człowiekiem. Zanim odłożysz ten rozdział, odpowiedz sobie na dwa pytania: które z czterech narzędzi (nazywanie, powrót do faktów, samoprzebaczenie, skrypt) sprawdza się u Ciebie najlepiej i czy zauważasz, że po trudnym momencie wracasz do równowagi szybciej niż na początku?

PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

Plan prowadzi przez trzy etapy — nazywanie, reagowanie, utrwalanie — zamiast sztywnego podziału na tygodnie i kończy się gotowym skryptem na trudny moment. Postęp mierzy się nie brakiem trudnych emocji, tylko tym, jak szybko i jak łagodnie udaje się z nich wychodzić.

Najczęściej zadawane pytania

Poniżej zebrałam pytania, które bardzo często pojawiają się w rozmowach o jedzeniu, winie i wstydzie – i które być może zadajesz sobie także Ty.

Czy jeśli przestanę czuć wstyd, przestanę się kontrolować?

To bardzo częsta obawa, ale badania mówią co innego: to samokrytyka i wstyd, a nie ich brak, prowadzą do gorszej samokontroli w godzinach po epizodzie jedzenia (rozdział 6). Zamiana wstydu na konkretną, użyteczną winę zwykle poprawia, a nie pogarsza, zdolność do powrotu do swojego planu.

Czy to normalne, że czuję wstyd nawet po zwyczajnym posiłku?

Jeśli wstyd pojawia się bardzo często, nawet przy niewielkich odstępstwach od planu, może to być sygnał głęboko zakorzonego wzorca – często powiązanego z językiem moralnym wokół jedzenia (rozdział 5) lub wstydem wobec ciała (rozdział 4). To dobry temat do poruszenia ze specjalistą, zwłaszcza jeśli towarzyszy mu silne cierpienie.

Czy praca nad tym oznacza, że mam „ołać” zdrowe odżywianie?

Nie. Rozróżnienie między winą a wstydem nie polega na rezygnacji z dbania o swoje zdrowie – polega na tym, żeby robić to bez

destrukcyjnej samooceny, która, jak pokazują badania, w praktyce utrudnia trwałą zmianę, a nie ją ułatwia.

Ile czasu zajmuje zmiana tego wzorca?

To bardzo indywidualne. Dla wielu osób samo poznanie różnicy między winą a wstydem (rozdział 2) jest punktem zwrotnym, ale utrwalenie nowego sposobu reagowania zwykle wymaga tygodni lub miesięcy praktyki — podobnie jak każda inna zmiana głęboko zakorzonego wzorca myślowego.

Czy zdrowa wina może z czasem stać się nadmierna?

Tak — jeśli poczucie winy pojawia się bardzo często, przy niemal każdym wyborze żywieniowym, może to być sygnał zbyt sztywnych zasad, a nie problem z samą emocją. Wtedy warto przyjrzeć się nie tylko reakcji po jedzeniu, ale też temu, czy zasady, które sobie narzucasz, są w ogóle realistyczne do utrzymania (więcej o sztywnej kontroli w rozdziale 4).

Co, jeśli wstyd dotyczy nie tylko jedzenia, ale też mojego ciała?

To bardzo częste połączenie (rozdział 4). Praca nad wstydem związanym z jedzeniem i praca nad wstydem związanym z ciałem wzajemnie się wspierają, ale jeśli wstyd wobec ciała jest bardzo nasilony, samodzielna praca może nie wystarczyć — warto rozważyć wsparcie specjalisty, np. psychodietetyka lub psychologa (więcej w rozdziale 11).

Czy mogę stosować te narzędzia razem z poprzednim poradnikiem o jedzeniu emocjonalnym?

Tak, te dwa poradniki się uzupełniają. Poprzedni skupia się na tym, dlaczego w ogóle sięgamy po jedzenie pod wpływem emocji. Ten — na tym, co dzieje się zaraz potem: na winie i wstydzie, które często decydują o tym, czy jeden epizod pozostaje pojedynczym zdarzeniem, czy zamienia się w dłuższą spiralę.

Kiedy wstyd i wina sygnalizują coś więcej

Praca z narzędziami z tego poradnika pomaga wielu osobom. Są jednak sytuacje, w których wstyd i poczucie winy po jedzeniu są częścią szerszego obrazu, wymagającego oceny specjalisty.

Sygnaly, że warto skonsultować się ze specjalistą

- Epizody utraty kontroli nad jedzeniem zdarzają się często (kilka razy w tygodniu) i towarzyszy im silne cierpienie lub poczucie, że nie masz nad nimi żadnej kontroli.
- Po epizodach pojawiają się zachowania kompensacyjne (bardzo restrykcyjne diety, kompulsywne ćwiczenia, prowokowanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających).
- Wstyd wobec ciała lub jedzenia znacząco ogranicza Twoje codzienne życie — unikasz spotkań, jedzenia przy innych, patrzenia w lustro.
- Zauważasz u siebie skrajne, sztywne zasady dotyczące jedzenia, którym towarzyszy silny lęk przed ich złamaniem.
- Mimo stosowania narzędzi z tego poradnika poczucie winy i wstydu pozostaje równie silne po kilku tygodniach konsekwentnej pracy.

Żadna z tych sytuacji nie oznacza, że coś jest z Tobą „nie tak” w sposób, za który należy się wstydzić — oznacza tylko, że zasługujesz na wsparcie dopasowane do skali tego, z czym się mierzysz.

Kto może Ci pomóc

To, do kogo się zwrócić, zależy od tego, z czym się mierzysz — ale dobrym, naturalnym pierwszym krokiem jest zwykle psychodietetyk albo dietetyk.

- **Psychodietetyk / dietetyk z przygotowaniem psychodietetycznym** — pierwszy adres. Pomoże ułożyć sposób odżywiania, który nie nasila poczucia winy i wstydu, i oceni, czy i dokąd warto pójść dalej.
- **Psycholog / psychoterapeuta** — warto rozważyć, gdy wstyd i samokrytyka są bardzo nasilone lub głęboko zakorzenione; pomoże pracować bezpośrednio z tymi mechanizmami.
- **Lekarz, najlepiej psychiatra** — konieczny, jeśli podejrzewasz u siebie zaburzenie odżywiania, a zwłaszcza gdy towarzyszy mu obniżony nastrój lub depresja (te trudności bardzo często idą w parze); tylko lekarz może postawić diagnozę i, jeśli trzeba, zaproponować leczenie.

Wstyd, który powstrzymuje przed szukaniem pomocy

Ten sam wstyd, który jest tematem tego poradnika, bardzo często powstrzymuje ludzi przed umówieniem pierwszej wizyty — pojawia się obawa, że specjalista oceni, „ile” i „jak często” ktoś je, albo że problem jest „zbyt mały” lub „zbyt wstydlivy”, żeby o nim mówić. Warto wiedzieć: specjaliści pracujący z jedzeniem i emocjami słyszą o takich doświadczeniach bardzo często — nie ma tu nic, co byłoby dla nich zaskoczeniem czy powodem do oceny.

Jeśli obawa przed pierwszą rozmową jest duża, pomocne bywa przygotowanie sobie z góry kilku zdań, np.: „Mam trudność z tym, że po jedzeniu czuję silny wstyd i winę, i chciałabym się tym zająć”. Nie musisz mieć gotowej diagnozy ani precyzyjnego opisu problemu — to zadanie specjalisty, nie Twoje.

Zapraszam Cię do współpracy

Jeśli ten poradnik pomógł Ci zauważyć, ile miejsca w Twoim życiu zajmuje poczucie winy związane z jedzeniem, i chciałabyś pójść z tym dalej – zapraszam do współpracy. Pracujemy wtedy wspólnie nad tym, żeby jedzenie przestało być polem nieustannej samooceny, w tempie, które Ci odpowiada.

Agnieszka Wójcik

DIETETYK KLINICZNY • DIETETYK SPORTOWY • PSYCHODIETETYK

Centrum Zaburzeń Odżywiania, Otyłości i Chorób Dietozależnych
ul. Wesoła 51/413 (budynek Nida), 25-363 Kielce · wizyty stacjonarne i online
agnieszkawojcik.pl
tel. **733 887 543**

Ściągawka — narzędzia w pigułce

Warto mieć tę stronę pod ręką (np. jako zrzut ekranu w telefonie) na trudniejsze chwile.

Zaraz po krytycznej myśli o sobie zapytaj:

- Czy to, co czuję, dotyczy konkretnego zachowania (wina), czy całej mnie jako osoby (wstyd)? (rozdział 2)
- Czy używam języka moralnego („zgrzeszyłam”) zamiast opisowego („zjadłam więcej, niż planowałam”)? (rozdział 5)

Jeśli czujesz, że „i tak już wszystko zepsute”:

- Przypomnij sobie: to myśl, nie fakt. Jeden posiłek nie kasuje całego dnia (rozdział 3).
- Wróć do faktów: co dokładnie się wydarzyło — a nie: jaką to czyni Cię osobą (ćwiczenie 1, rozdział 7).

Proces samoprzebaczenia (rozdział 7):

- 1 **Uznanie:** „Tak, to się wydarzyło”.
- 2 **Zrozumienie:** „Wydarzyło się, bo...”.
- 3 **Wniosek:** „Następnym razem spróbuję...”.

PAMIĘTAJ

Wina motywuje do naprawy. Wstyd tylko rani i prowadzi do wycofania. Codzienna praktyka rozpoznawania różnicy między nimi to najskuteczniejsze, poparte badaniami narzędzie z tego poradnika.

Słowniczek pojęć

Poczucie winy

Emocja skoncentrowana na konkretnym zachowaniu, zwykle motywująca do naprawy.

Wstyd

Emocja skoncentrowana na całej osobie, wiążąca się z chęcią ukrycia się lub wycofania; sprzyja rozpamiętywaniu.

Efekt złamanej wstrzemięźliwości

Mechanizm, w którym sposób interpretowania odejścia od planu (a nie sam fakt) decyduje o tym, jak szybko dojdzie do kolejnego epizodu utraty kontroli.

Samouprzedmiotowienie

Patrzenie na własne ciało głównie z perspektywy tego, jak oceniają je inni.

Zinternalizowane uprzedzenie wagowe

Kierowanie negatywnych społecznych przekonań o wadze przeciwko samej sobie.

Samowspółczucie

Życzliwe, nieoceniające podejście do siebie w trudnych momentach.

Samoprzebaczenie (prawdziwe)

Proces wymagający uznania wydarzenia i przyjęcia odpowiedzialności za nie — w odróżnieniu od samego „odpuszczenia sobie”.

Atrybucje wewnętrzne, globalne i niekontrolowane

Tłumaczenie sobie epizodu jedzenia jako trwałej cechy własnego charakteru (np. „zawsze taka jestem”), co przyspiesza wystąpienie kolejnego epizodu.

Język moralny wokół jedzenia

Opisywanie jedzenia w kategoriach dobra i zła (np. „grzech”, „zasłużyłam”) zamiast neutralnego opisu faktów.

Bibliografia

[1] Tangney, J.P., Stuewig, J., Mashek, D.J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372.

Różnica między winą (dotyczy zachowania, motywuje do naprawy) a wstydem (dotyczy całej osoby, prowadzi do wycofania) – rozdziały 2 i 4.

[2] Grilo, C.M., Shiffman, S. (1994). Longitudinal investigation of the abstinence violation effect in binge eaters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(3), 611–619.

Sposób interpretowania epizodu, a nie sam nastrój, przewiduje szybkość wystąpienia kolejnego epizodu – rozdział 3.

[3] Fredrickson, B.L., Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.

Teoria uprzedmiotowienia: samouprzedmiotowienie a wstyd związany z ciałem – rozdział 4.

[4] Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848.

Niezadowolenie z ciała jako czynnik ryzyka zaburzeń odżywiania – rozdział 4.

[5] Puhl, R.M., Himmelstein, M.S., Quinn, D.M. (2018). Internalizing weight stigma: Prevalence and sociodemographic considerations in US adults. *Obesity*, 26(1), 167–175.

Dane o rozpowszechnieniu zinternalizowanego uprzedzenia wagowego – rozdział 4.

[6] Puhl, R.M., Moss-Racusin, C.A., Schwartz, M.B. (2007). Internalization of weight bias: Implications for binge eating and emotional well-being. *Obesity*, 15(1), 19–23.

Zinternalizowane uprzedzenie wagowe a nasilenie objadania się – rozdział 4.

[7] Hagerman, C.J. i wsp. (2024). Badanie samowspółczucia po odstępstwach od planu żywieniowego w programie redukcji masy ciała. *Appetite*. Drexel University, WELL Center.

Samowspółczucie po potknięciu poprawia, a nie pogarsza, samokontrolę w kolejnych godzinach – rozdział 6.

[8] Woodyatt, L., Wenzel, M., Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*, 56(3), 515–536.

Prawdziwe a pozorne samoprzebaczenie – rozdział 6.

[9] Breines, J.G., Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.

Samowspółczucie zwiększa motywację do zmiany – rozdział 6.

[10] Serpell, L., Amey, R., Kamboj, S.K. (2020). The role of self-compassion and self-criticism in binge eating behaviour. *Appetite*, 144, 104470.

Samokrytyka a nasilenie objadania się – rozdział 6.

Ten poradnik ma charakter edukacyjny. Przywołane badania dotyczą populacji ogólnej i nie zastępują indywidualnej diagnozy ani konsultacji ze specjalistą.

© 2026 Agnieszka Wójcik · Centrum Zaburzeń Odżywiania, Otyłości i Chorób Dietozależnych. E-book bezpłatny, przeznaczony do użytku osobistego.

Kopiowanie i rozpowszechnianie treści w całości lub we fragmentach bez zgody autorki jest zabronione.